Вики Хёфл

ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР О ВОСПИТАНИИ

Как, не отвлекаясь на ерунду,
вырастить уверенного в себе
взрослого

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В наше время много говорят о том, как важно быть идеальными родителями. И каждый – от психолога до социолога, от журналиста до блогера – готов рассказать вам, как можно и как нельзя растить здоровых, социализированных и прекрасно воспитанных детей в нашем быстро меняющемся мире. Родители стараются изо всех сил и в результате отлично ориентируются в теории, но, столкнувшись с реальной проблемой, тут же теряются и совершенно не представляют, что делать.

Эксперт по вопросам воспитания Вики Хёфл уверена, что родителям следует перестать заниматься самосовершенствованием и изводить себя и детей «модными» и «единственно правильными» схемами воспитания. В своем фирменном, откровенном и искреннем стиле Вики Хёфл советует родителям больше доверять собственной интуиции и, опираясь на свой 25-летний педагогический опыт, показывает, как выстроить долгосрочную стратегию, позволяющую заложить основу успешной и благополучной жизни малыша – будущего взрослого – с учетом его уникальных особенностей.

- Вики Хёфл
  - ○
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Введение
  - ○ Часть первая
    - ■
    - ■ Основы
    - ■ Элементы
    - ■ 1. От первых шагов до первой модели отношений
      - ■
      - ■ Что такое модель отношений?
      - ■ Разработка модели отношений
      - ■ Как распознать здоровые отношения?
      - ■ Как распознать нездоровые отношения?
      - ■ В здоровом теле здоровый дух
      - ■ Три ошибочных способа
        - ■
        - ■ Первый способ: унизительные ярлыки
        - ■ Второй способ: «Если бы ты меня

любил, ты бы это сделал ради меня»
- Третий способ: слова, расходящиеся с делом
- Три верных способа
  -
  - Первый способ: положительные эпитеты
  - Второй способ: рабочий инструментарий
  - Третий способ: истинное значение слов
- Восстановление отношений

2. Независимость необходима
- Общая картина: готовьтесь к расставанию
- С чего начать: создайте график обучения
- Не спешите – для обучения нужно время
- Будьте готовы: а что, если ребенок сопротивляется?
- Не отвлекайтесь: соответствующие возрасту навыки
  -
  - От рождения и до девяти лет: сосредоточьтесь на навыках по уходу за собой и на работе по дому
  - От десяти до пятнадцати: социальные навыки
  - От шестнадцати до восемнадцати: жизненные навыки и система ценностей
- Компромисс: права и обязанности
- Права и обязанности: развитие независимости
- Проверка жизнью: система имеет значение
- Не сворачивайте с пути: будьте верны своему слову
- Дайте ребенку возможность думать: важная практика для созревания личности

3. Вырастить взрослого из малыша
- Мечты против реальности
- Мое первое родительское озарение
- Четыре цели ошибочного поведения
- Когда жизнь вмешивается в точные планы

- От ползунка до подростка
- Воспитательные стратегии
- Анализ четырех целей ошибочного поведения
  -
  - Ошибочная цель ребенка: внимание
  - Ошибочная цель ребенка: власть
  - Ошибочная цель ребенка: месть
  - Ошибочная цель ребенка: отстранение
- Упражняйтесь в выявлении ошибочной цели
- Все мы растим будущих взрослых
- Определенные черты характера помогут смягчить сильную личность
- Подарки на совершеннолетие

- 4. Ваш оттиск на модели
  -
  - Последний фрагмент мозаики – ваш опыт
  - Надежный фундамент
  - Преимущества
  - Путь к порядку
  - Искусство разработки режима
  - Полезные приемы для вашего ползунка
  - Как найти заветный ключ к успеху
  - Метод в действии
  - Как приспособить эту пошаговую инструкцию под ваши нужды
  - Практикуйте шаги от первого до седьмого
  - Беремся за дело: от теории к практике

○ Часть вторая
-
- 5. Свистопляска перед сном
  -
  - Малыши
  - Подросток
- 6. Не бросайся горошком
  -
  - Малыши
  - Школьники
- 7. Авгиевы конюшни
  -
  - Малыши
  - Подростки

- 8. Утренние скандалы
  -
  - Малыши
  - Школьники
- 9. Не дайте хаосу расползтись по дому
  -
  - Малыши
  - Подростки
- 10. Братья и сестры
  -
  - Малыши
  - Подростки
- 11. «Чего», «да ну» и «пофиг»
  -
  - Школьники
  - Подростки
- 12. Эти ужасные уроки
  -
  - Школьники
  - Подростки
- 13
  -
  - Школьники
  - Подростки

○ Послесловие

Вики Хёфл
Откровенный разговор о воспитании: Как, не отвлекаясь на ерунду, вырастить уверенного в себе взрослого

Vicki Hoefle
THE STRAIGHT TALK ON PARENTING
A No Nonsense Approach on How to Grow a Grown Up

Книга впервые вышла в издательстве Bibliomotion, Inc., Бруклин, Массачусетс, США
Перевод опубликован с согласия Bibliomotion, Inc.

© Vicki Hoefle, 2015
© Зонис Ю., перевод на русский язык, 2016
© Торчинская М., перевод на русский язык, 2016
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2016
КоЛибри®

* * *

Вики Хёфл – специалист по работе с родителями, автор популярных книг о воспитании, семейный психолог и мать пятерых детей. Живет в Миддлбери, штат Вермонт. Начала преподавать более двадцати лет назад в детском саду в Сиэтле. Родители были в восторге от ее методов воспитания и мечтали о том, чтобы она поделилась с ними секретами и принесла свои знания в каждый дом. Вняв их просьбам, Вики организовала первый курс занятий, рассчитанный на полтора месяца. С тех пор тысячи семей сумели справиться с проблемами, а Вики продолжает делиться своим опытом воспитания.

Ее метод соединил положения психологии Адлера с действенными техниками, наработанными опытным путем. Помогая родителям избавиться от вредных и бессмысленных привычек вроде брюзжания и борьбы за власть и рекомендуя сделать детей полноправными и значимыми членами семьи, Вики предлагает конкретные приемы, которые позволят создать

дружеские и уважительные отношения внутри семьи. Выступления Вики всегда информативны и увлекательны, поэтому она чрезвычайно популярна как лектор и преподаватель.

Предисловие

Когда Вики попросила меня написать предисловие к этой книге, я, с одной стороны, была глубоко польщена, а с другой – пришла в ужас. Польщена, потому что, познакомившись с Вики пару лет назад, была совершенно ею очарована. Умная, веселая, внимательная, Вики сразу стала объектом моего искреннего восхищения. А пришла в ужас потому, что трудно писать о человеке, которым так восхищаешься. Я взяла со своей прикроватной тумбочки книгу (конечно же о воспитании детей) и принялась читать предисловие. Оказалось, что оно написано далай-ламой. Да-да, тем самым. Это стало для меня побуждением к действию. Поэтому считайте, что это предисловие написал как бы далай-лама. То есть писала конечно же я, но почти как он.

В любом случае думаю, что вы выбрали эту книгу, поскольку хотите больше узнать о воспитании детей. Возможно, вы запутались в сложных отношениях со своими детьми и устали от этого. Устали от ссор и капризов. От лени и отговорок. Вы *устали.* На момент нашего знакомства с Вики я была такой же (и до сих пор такой остаюсь): я устала постоянно зудеть, пилить и напоминать о том, что надо сделать.

О книге Вики Хёфл Duct Tape Parenting («Родители, не вмешивайтесь») я узнала из журнальной статьи. Помню, я подумала: «Бред какой… но, конечно, я это попробую». На пять дней я заклеила себе рот лейкопластырем и была нема как рыба во время обычных утренних процедур с детьми (двух, пяти и восьми лет) – подъема, завтрака и сборов в школу. Я делала фотографии и вела блог о своих успехах, поскольку это, разумеется, подействовало. Как и говорила Вики, стоит нам, родителям, начать отвечать за свое поведение (а в моем случае просто заткнуться), как мы увидим, что дети хотят и могут стать услужливыми, милыми, остроумными, заботливыми и хорошими. Именно поэтому вы должны прочесть книгу Вики «Откровенный разговор о воспитании: Как, не отвлекаясь на ерунду, вырастить уверенного в себе взрослого».

Конечно, вы можете прошерстить буквально миллионы сочинений о теории воспитания с различными стратегиями, приемами и т. д., но эта книга совершенно другая. Она построена на убеждении, что все дети рождаются хорошими и что с помощью определенных методик можно воспитывать их так, чтобы эта их положительность оставалась на поверхности. Вики делится своим знанием с родителями, и ее книга полна историй о том, как ее методика помогла справиться с трудностями

обычным семьям с обычными бытовыми проблемами. Потому что в конечном счете умение воспитывать детей дается только практикой, и чтения одной книги для этого недостаточно. Спросите Вики о ее собственных детях, и она с удовольствием расскажет, как они росли и как она сама росла в роли матери. Но этот путь еще не пройден до конца, и книга Вики напоминает нам об этом.

Я поздравляю всех, кто купил эту книгу. Каждая ее страница переполнена добротой, любовью, опытом Вики. И я уверена, что вы полюбите Вики так же сильно, как я.

Меган Лихи

positivelyparenting.com/about-me/

washingtonpost.com/people/meghan-leahy

Введение

В книге Duct Tape Parenting я познакомила родителей с тактикой «чем меньше, тем лучше», позволяющей вырастить ответственных, стойких и уважительных детей. Суть тактики в том, что родители дают детям возможность проявить больше активности как в организации собственной жизни, так и в семейных делах. Подход «чем меньше, тем лучше» предлагает взрослым предоставить детям больше свободы при принятии решений в повседневной жизни семьи. Так дети сильнее ощущают свою связь с семьей и чувствуют, что вносят свой вклад в общее дело. Тактика подводит родителей к мысли, что следует больше доверять детям и позволять им совершать ошибки, рисковать и учиться самостоятельно, уверенно и энергично общаться с внешним миром.

Став молодой матерью, я пришла к двум выводам. Во-первых, я не позволю своему липкому, едва научившемуся ходить сокровищу устанавливать собственный порядок в доме. Во-вторых, нужно создать для малышей обстановку, где будет масса возможностей познакомиться с жизненными ситуациями. Причем не только с приятными, но и с неприятными тоже. Я чувствовала, что обязана воспитать своих детей стойкими людьми, способными справиться с любыми трудностями. Желая совместить задачи, стоящие перед ребенком, со своими, я представила себе некую картину. Поначалу я вообразила детей, которых мать спиной отгораживает от мира, одновременно расчищая им дорогу и постоянно вытаскивая из неприятностей. Такой матерью я быть не хотела. Я бы предпочла быть рядом, но не преграждать им путь. Тогда я представила, как мать отступает на шаг вправо и на полшага назад. Вот такой матерью я и желала быть – не мешаться у детей под ногами, но и оставаться в пределах видимости. Так я могла бы присматривать за детьми без грубого вмешательства в их жизнь и при этом находилась бы достаточно близко, чтобы вовремя защитить от опасности. Именно с этой позиции я и принимала все свои воспитательные решения на протяжении последующих двух с лишним десятков лет. Так мне удавалось сохранять баланс, участвуя в жизни своих детей, но не распоряжаясь ею, активно помогая, но не контролируя, отпуская вожжи, но не переставая держать руку на пульсе.

Размышляя о роли родителей, я прихожу к выводу, что ключевой момент – это выработать подход, при котором мы поддерживаем детей, пока они строят здоровые социальные

отношения и становятся более самостоятельными и самодостаточными. Этот подход также должен помочь нашим детям развивать социальные, жизненные и личностные навыки и поддерживать их в непростых ситуациях, позволяя мужественно и стойко справляться с трудностями.

Но недостаточно просто выработать метод, позволяющий нам воспитать в детях наиболее близкие нам ценности, предпочтения и черты характера. Нет, как родители мы обязаны выпустить в мир эмоционально полноценные личности, обладающие качествами, которые позволят им впоследствии стать активными членами общества, здравомыслящими руководителями и жить полной и успешной жизнью.

За четверть века, работая с различными семьями, я обнаружила, что конечная цель – воспитание здоровой личности – зачастую оказывается похоронена под каждодневной суетой, хлопотами и заботой о маленьких детях. Большинство отцов и матерей, которые записываются на занятия по воспитанию детей или на встречу с профессиональным психологом, ищут решения сиюминутных вопросов, касающихся одного или нескольких их чад. Я же стараюсь заставить их смотреть шире и дальше. И хотя мы, несомненно, посвящаем время разработке различных подходов, помогающих справиться с дурным поведением, – например, создаем здоровый режим прогулок и сна, вводим систему уборки комнат, организации спортивного инвентаря и подготовки к урокам, развиваем навыки общения, позволяющие проявлять уважение, доброжелательность и готовность к сотрудничеству со всеми домашними, – но также не забываем и о том, что растим будущих взрослых.

Как мать и как специалист по детскому воспитанию, я знаю: если родитель сосредоточен на долговременных целях и стремится вырастить здорового ребенка, который однажды станет полноценным взрослым, многие мелкие повседневные неприятности теряют остроту. Чтобы помочь родителям переключиться с сиюминутных целей на долгосрочные, я предлагаю им выполнить простое упражнение:

– Давайте составим список тех черт характера и качеств, которые вы надеетесь увидеть в своих детях к двадцати пяти годам.

Родители быстро выдают целый список качеств: доброту, ответственность, уважение к старшим, трудолюбие, самодисциплину, независимость, способность сочувствовать и радоваться жизни.

– А теперь расскажите мне, какие методы воспитания вы используете, чтобы выработать у детей эти замечательные,

ценные качества? – интересуюсь я.

В ответ – тишина. Потом какой-нибудь храбрец решается спросить:

– А чтение книжек на ночь или помощь с головоломками считается?

Я качаю головой – «нет» – и объясняю, что эти занятия помогают нам установить контакт с детьми, показать им нашу любовь и оставить приятные воспоминания, но никак не могут считаться стратегиями воспитания, вырабатывающими у детей желательные черты характера.

Тут другой слушатель курсов откровенно признается:

– У меня нет никакой стратегии. И больше всего меня тревожит то, что я не имею даже отдаленного представления ни о какой стратегии. Меня пугает мысль, что я – взрослый человек, родитель – понятия не имею, как помочь своим детям выработать те качества, которые помогут им прожить счастливую жизнь.

Я цитирую дословно.

Как правило, кто-нибудь из родителей тут же пытается возразить:

– Но разве не важно учить наших детей не разбрасывать одежду, складывать посуду в посудомойку, убирать свою комнату, заботиться о спортивном инвентаре, не поднимать ни на кого руку и уважительно говорить со старшими?

На это я отвечаю:

– Да. Не только важно, но и необходимо держать в голове обе эти цели. Они не противоречат друг другу. По сути, есть способ объединить их, так что получается нечто вроде «тяни-толкай».

Когда родители наконец-то признают, что жить с младенцем и при этом держать в уме воспитание взрослого человека – вполне разумная идея, перед ними встает следующее препятствие. Это противоречие между уникальной природой каждого ребенка и любой системой, рутиной или структурой. Оно обнаруживается, как только родитель пытается применить на деле разработанную стратегию и встречает сопротивление или когда простая на первый взгляд методика не приносит сколько-нибудь долговременных результатов. В таких случаях я слышу комментарии вроде: «Вики, ваш утренний режим просто замечательный, но поймите, на моего ребенка это не действует, потому что он… особенный». Родители то и дело заявляют, что их ребенок очень чувствительный, легко отвлекается, не сосредоточенный, что у него проблемы с обучением, что он рано встает, поздно ложится, не организован, живет с отчимом или мачехой, живет с родителем-одиночкой, что он единственный

ребенок в семье, что у него диагностировали гиперактивность и т. д. А иногда они просто нутром чуют, что данная стратегия их ребенку не подходит. Воспитание детей интуитивно, и поэтому всем родителям необходимо учитывать уникальные особенности ребенка при разработке режимов или систем ограничений.

Мысль об уникальности – та отправная точка, отталкиваясь от которой мы с родителями пытаемся соединить две несовместимые на первый взгляд идеи. Я учу их вносить коррективы в разработанные режимы, стратегии и системы ограничений с учетом интуитивных знаний об их детях. Разумеется, я считаю, что каждый ребенок уникален, каждый член семьи уникален. И метод, который я использую и которым собираюсь поделиться с вами в этой книге, эффективен именно потому, что при создании и введении в обиход любых режимов в нем учитывается неповторимая природа каждого ребенка. Я признаю, что воспитание детей – это не работа по шаблону и что с помощью творческого подхода можно создать систему, подходящую именно вашему уникальному ребенку.

Многим кажется, что очень тяжело полностью изменить свой взгляд на воспитание и начать растить детей по новой методе. Однако стоит лишь открыть для себя неисследованные – и окажется, что все это просто и даже более того – приятно. Говоря откровенно, вы почувствуете прилив новых сил, надежды, интереса и мотивации, когда научитесь воспитывать ребенка, растя при этом взрослого. Вы освоите искусство жонглирования системами и ограничениями, которые помогут вам разгрузить напряженный семейный график, справиться с обязательствами и укрепить уникальные качества и дух вашего ребенка.

По большей части я следовала своей интуиции. Она присутствует и у вас. Прислушайтесь к внутреннему голосу, который шепчет: «Есть способ получше, чем раз за разом наступать на одни и те же грабли». Да, есть. Прислушайтесь к этому голосу и тогда, когда будете осваивать материалы и методы из моей книги и претворять их в жизнь, и вскоре вы обнаружите, что нашли особый подход к воспитанию детей. Этот подход проложит вашей семье путь сквозь все трудности взросления, фазы развития ребенка, жизненные перемены и сюрпризы, ожидающие каждого, кто решился вырастить детей в XXI веке.

Я надеюсь, что лежащая перед вами книга отражает все преимущества воспитания детей с расчетом на будущее. Я также хочу убедить вас, родителей, что надо полагаться на свою интуицию – этот внутренний голос, говорящий вам, какие режимы, системы ограничений и пр. пойдут на пользу вашему

ребенку, а какие нет. Когда вы сосредоточите внимание на ребенке и ваших семейных ценностях, путь станет намного яснее. Вы перестанете прислушиваться к разноплановым советам по воспитанию детей, модным тенденциям и уловкам и твердо двинетесь к намеченной цели: воспитанию ребенка, который вырастет уверенным, приспособленным взрослым как в социальном, так и в эмоциональном плане. Стоит лишь разглядеть систему в хаосе, и все становится намного более простым и упорядоченным.

Я настаиваю, чтобы вы следовали этому методу. Постепенно, шаг за шагом, прислушиваясь к своему внутреннему голосу. И надеюсь, что, познакомившись с несколькими историями родителей, отказавшихся от импровизаций в воспитании в пользу методического, осознанного пути, вы почувствуете желание присоединиться к нам. В каждой главе я поместила рассказы родителей, научившихся совмещать долговременные и кратковременные цели и пускать в ход свою интуицию наравне с традиционными системами воспитания детей. Используйте эту книгу как справочник и возвращайтесь к ней по мере роста и развития ваших детей и всей вашей семьи. Она напомнит вам, с чего вы начали и как далеко продвинулись, и воодушевит на дальнейшие достижения.

Часть первая
Метод

Нередко родителям кажется, что моя способность понять самую суть их семейной проблемы – это некий таинственный талант или особый «дар». Не важно, в чем состоит затруднение – неполадки со сном, беспрерывные драки между братьями и сестрами или борьба за власть, выливающаяся в грандиозные истерики, – я предлагаю простой, легкий и подходящий для каждой конкретной семьи план действий. Родителей обычно удивляет, как немедленное облегчение, которое они испытывают после этого, перерастает в долговременные позитивные изменения в динамике их семейных отношений. Но истина состоит в том, что это не природный дар, а навык, развивавшийся в течение двадцати лет путем целенаправленных тренировок. Каждый родитель (включая вас!) способен следовать этому плану.

Родителям сложно поверить, что мне, консультанту по воспитанию детей, порой тоже приходилось туго – я осознавала, что чего-то не понимаю, не могу сосредоточиться, что я запуталась, что у меня нет сил, что я пребываю в совершенном тупике в рамках собственного родительского опыта. Но такое случалось и время от времени происходит до сих пор. Я ничем не отличаюсь от других родителей за исключением того, что у меня есть долговременный план – стратегия, с помощью которой мне удается не свернуть слишком далеко с избранного пути.

Любые родители, стремящиеся к тому, чтобы создать более стабильный, комфортный и приятный дом для себя и своих детей, могут освоить этот метод, использованный мной при воспитании собственных детей и при работе с другими семьями. Все, что вам необходимо, – это понять базовые элементы стратегии, выделить время для их внедрения в домашнюю практику, быть готовыми придерживаться избранного пути и преодолеть все ошибки и трудности, возникающие на начальном этапе. Вам также потребуется внести небольшие поправки в универсальную методику, чтобы приспособить ее под нужды своей семьи.

С каждым годом меняется расписание занятий и практикумов и новые мамы и папы наполняют классные комнаты или работают со мной в частном порядке. Отчего же при таком изобилии пособий по воспитанию на книжных полках и при таком количестве советов в интернете все больше родителей находят время и силы для работы с консультантом по воспитанию детей?

Когда я задаю этот вопрос, мои слушатели обычно отвечают, что им нужна бóльшая ясность и уверенность, когда дело касается их собственной семьи. Они устают метаться между различными стратегиями, ни одна из которых не приводит к конечной цели – миру и спокойствию в жизни их детей. Более того, многие родители общаются с семьями, где есть дети постарше, и зачастую обнаруживают, что их знакомые сделали бы все по-другому, если бы понимали, что основная задача – не воспитать вежливого семилетку, а вырастить разумного, успешного, эмоционально уравновешенного взрослого. Родители работают со мной потому, что им необходим четкий план, который поможет им справиться с ежедневными трудностями, возникающими при воспитании детей в нашем суматошном, постоянно меняющемся и напряженном мире, а также из-за опасения, что их дети не справятся самостоятельно.

Вот почему мне нужен был простой метод, позволяющий одновременно справиться с ежедневной рутиной, возникающей при воспитании ребенка, и вырастить полноценного взрослого. Стоило мне разработать такой план, как в моей родительской практике появилось чувство спокойной решимости и уверенности. То же самое произойдет и с вами.

Основы

Невозможно начать разговор о методе, с помощью которого я выявляю трудности в воспитании детей и возможные решения, не поговорив сначала о фундаментальных темах, лежащих в основе всей моей педагогической деятельности.

Я искренне считаю, что почти все наши проблемы с детьми коренятся:

• В ссоре или охлаждении в отношениях с ребенком. Это проявляется в усиливающейся борьбе за власть, чувстве отчуждения, возникающем между родителями и детьми, и общем ощущении стресса и разочарования, преследующем нас в повседневной жизни.

• В том, что мы не позволили ребенку вовремя проявить самостоятельность. В результате наше дитя полностью зависит от родителей и не в состоянии самостоятельно справиться с жизненными трудностями.

• И в том и в другом.

Эти ключевые моменты влияют на все решения, которые я принимаю в отношении детей, не важно, своих или чужих. Вопрос, возникающий у меня всякий раз при общении с ребенком, звучит так: «Улучшит ли то, что я собираюсь сделать, наши отношения с этим ребенком и поможет ли это ему стать более независимым и уверенным в себе?» И лишь когда ответ положительный в обоих случаях, я высказываюсь или приступаю к действиям. Те, кто использует при воспитании детей мои методики, охотно подтвердят, что это базовые принципы моей философии.

В этой книге я глубже исследую ключевую роль отношений и предлагаю родителям попробовать помочь детям создать здоровую модель отношений, которая поможет им впоследствии придерживаться нормальных, полноценных социальных взаимоотношений и избегать нездоровых. Заодно с этой моделью я собираюсь включить в книгу описание нескольких стратегий, с помощью которых родители смогут развивать в своих детях самостоятельность независимо от возраста. Помимо этого я использую данную методику, чтобы:

• Быстро выявить причину неприятностей, чтобы родители могли посвятить все свои силы поиску решений, а не напрасным переживаниям.

• Определить стратегии, с помощью которых мы сможем выбраться из «красной зоны» и действовать дальше, не усугубив ситуацию.

• Выявить в детях первые взрослые черты, что поможет родителям вырастить индивидов, готовых ко всем чудесам и опасностям взрослого мира.

• Выработать определенные режимы, системы ограничений и распорядок дня, которые в сочетании с уникальными особенностями ребенка позволят найти идеальный компромисс между свободой и порядком.

Когда родители усваивают основы метода и начинают применять его на практике, их семейная жизнь становится более спокойной и предсказуемой. Это позволяет сосредоточить усилия не только на процессе воспитания, но и на его конечной цели.

Элементы

В методе, который я использую для выявления семейных трудностей и принятия решений, способных привести к долговременному эффекту, есть четыре основных элемента. Каждая из этих четырех составляющих может использоваться по отдельности, но в комбинации они заметно изменяют повседневную жизнь семьи.

Модель отношений. В книге Duct Tape Parenting я поделилась с родителями двумя выводами, к которым пришла, будучи еще молодой матерью. Во-первых, я не намерена была воевать со своими детьми, пока им не стукнет восемнадцать. И во-вторых, как следствие, я должна была посвятить время тому, чтобы создать уважительные, близкие и доверительные отношения у себя в семье. Это должно было свести к минимуму борьбу за власть и риск долговременной порчи или разрыва отношений с детьми. Вследствие этих двух решений я развила целую методику воспитания детей, больше направленную на развитие и поддержку здоровых взаимоотношений, чем на выращивание послушных, аккуратных и вежливых отпрысков. Верьте или нет, но после этого моя жизнь с пятью детьми стала намного более приятной, увлекательной, а также мирной и гармоничной.

Мне было известно из первых рук, что, посвятив время укреплению отношений с детьми, я сведу к минимуму борьбу за власть. Это, в свою очередь, поможет нам всем вовремя выходить из дома (ведь для того, чтобы каждое утро выпроводить из дома семью из семи человек без истерик и скандалов, требуется настоящее сотрудничество) и уменьшит ежедневный стресс от жизни в современном бешеном ритме. Кроме того, я осознала, что все представления моих детей о семейных отношениях будут корениться в тех отношениях, которые они установят со мной, своей матерью. Именно эта мысль утвердила меня в намерении помочь детям создать здоровую модель отношений, с помощью которой они смогут различать здоровые и нездоровые связи и стремиться к партнерам, также обладающим здоровыми представлениями об отношениях в семье.

Я признала, что моя обязанность – показать детям и дать им почувствовать, что такое здоровые отношения, и тем самым увеличить их шанс завязать здоровые отношения с людьми, не входящими в родственный круг. Вот почему первая составляющая моего метода посвящена в первую очередь нашим взаимоотношениям с собственными детьми, поскольку, готовы мы

это признать или нет, но каждое наше действие служит либо укреплению этих отношений, либо ведет к охлаждению. Нельзя пройти мимо этой темы в воспитании детей. Здоровые отношения с детьми увеличивают вероятность того, что проблемы в других областях либо вообще исчезнут, либо станут столь несущественными, что мы легко, быстро и эффективно с ними справимся.

Поощряйте самостоятельность. Второй элемент также является центральной темой всей моей работы. Идея заключается в том, что мы должны помочь нашим детям развить в себе независимость и уверенность в собственных силах, чтобы они могли самостоятельно справляться с жизненными трудностями. Важная часть наших родительских обязанностей состоит в том, чтобы придать детям уверенность в своих силах и в способности справиться с любым испытанием, которое может повстречаться им на жизненном пути. А если вернуться к практике, то это означает: нам следует позволить своим детям овладеть необходимыми личностными, социальными и бытовыми навыками.

Кроме того, поощрение самостоятельности у детей означает, что они смогут успешней развивать качества, необходимые для ориентации в нашем порой слишком тесном, а порой слишком разрозненном мире. По мере того как ребенок начинает уходить все дальше от своего дома и из своего квартала и по мере того как увеличивается его доступ к интернету и прочим технологиям, тревога родителей о безопасности детей все усиливается. Наше естественное стремление чрезмерно оберегать свое чадо приводит к позиции «пусть они как можно дольше остаются юными и невинными». К сожалению, это опасно для наших детей. Чем больше способностей обнаруживается у наших детей, тем уверенней они себя ощущают; чем больше решений, пусть и несущественных, они принимают в юном возрасте, тем крепче наша уверенность в том, что, повзрослев, они будут способны к правильным, мудрым и взвешенным решениям в большом и совсем небезопасном мире.

Живя с младенцем, расти взрослого человека. Третья составляющая заключается в том, чтобы принять следующую идею: вырабатывая методику воспитания трехлетнего малыша, мы можем одновременно закладывать у него те черты характера, которые помогут ему в двадцать три года выжить во взрослом мире. Хотя порой кажется, что две части идеи – жить с младенцем и растить взрослого человека – противоречат друг другу,

на самом деле они гармонично сочетаются. Проявив немного упорства и терпения, вы получите не менее потрясающие результаты, чем я, мать пятерых детей, и тысячи родителей, с которыми я работала.

Если развитию характера своих детей вы посвятите не меньше времени, чем установлению правильного режима дня и борьбе с грубостью и драками, то, осмелюсь утверждать, ежедневные трудности пойдут на убыль. С того момента, как ребенок начинает вырабатывать в себе самоконтроль – ту черту, которую мы так жаждем видеть в повзрослевших детях, он уже способен подавить желание поколотить младшего братишку, разрушившего его башню из кубиков. И вам больше не понадобится никакой стратегии, потому что с этой минуты стратегией станет его вновь обретенный самоконтроль. Я, например, с огромной радостью обнаружила, что развитие в ребенке определенных черт характера делает систему наказаний просто ненужной.

Совмещайте разум и интуицию. И наконец, четвертый элемент заключается в том, что при внедрении любых режимов, распорядков и систем ограничений, обеспечивающих нормальное функционирование вашей семьи при теперешнем бешеном ритме жизни, вам надо руководствоваться внутренним чувством или даже замеченными вами особенностями поведения ребенка. Несомненно, это требует четкой балансировки, но, когда интуиция и разум действуют сообща, внезапно оказывается, что каждый вовремя встает, одевается, завтракает и встречает новый день с улыбкой. И это происходит не по мановению волшебной палочки. Нет, эта магия – результат грамотно составленного воспитательного план с учетом уникальных характеров ваших детей.

Очень часто во время занятий родители с трудом воспринимают идею о необходимости графиков, потому что им кажется, будто я говорю о некой общей, рассчитанной на всех схеме. Даже не успев осознать, что эта система подгоняется под каждую семью или каждого члена семьи в отдельности, они заявляют: «Это не будет работать». Я хочу, чтобы вы смотрели на методику непредвзято. Если я привожу пример, который по каким-то причинам не годится для вашей семьи, постарайтесь переработать систему так, чтобы она соответствовала вашим нуждам и нуждам ваших детей. Ваша система ценностей – основа вашей жизни. У меня она другая. Вот почему я включила в это пособие столько историй из реальной жизни. Фокус состоит в том, чтобы извлечь из моих уроков здравое зерно стабильности

и структуры и вырастить из него что-то подходящее для вас и ваших детей.

Именно в этом и заключается мое волшебство (и удовольствие тоже!). Вы начинаете понимать, как наилучшим образом сбалансировать универсальную систему и ваши персональные предпочтения. Подумайте немного о том, какую пользу это может принести, и попытайтесь применить на практике. Используйте этот надежный, проверенный временем метод и модифицируйте его под нужды собственной семьи. Сделав это, вы поймете, что отныне у вас под рукой всегда есть надежный компас. В результате вы уверенно и спокойно поведете свою семью сквозь штормы настоящего в необозримое море будущего.

1. От первых шагов до первой модели отношений

Ребенок – активное и динамично развивающееся существо… Пытаясь найти свое место в мире, дети строят отношения с окружающими, используя природный ум и творческие способности. Ребенок всегда пробует: если попытка оказалось удачной и ребенок достиг поставленной цели, он и впредь будет прибегать к открытому им методу. Порой ребенок обнаруживает, что его стратегия с одними людьми работает, а с другими нет. Перед ним открываются два пути: он может отступить или отказаться сотрудничать с невосприимчивым к его стратегии человеком либо испробовать новый подход и построить совершенно новые отношения.

Рудольф Дрейкурс. Дети: задача на сообразительность (Children: The challenge)

Вы когда-нибудь задумывались о том, что отношения, которые вы устанавливаете со своим ребенком с момента его рождения, становятся моделью для всех последующих отношений в его жизни?

Если вы похожи на большинство родителей, обучавшихся у меня последние двадцать пять лет, то ответ, вероятно, отрицательный. Скорее вы размышляли о том, какой отец или мать из вас получится, какая ответственность ложится на вас с рождения ребенка и до его совершеннолетия. Возможно, вы представляли свои будущие отношения с ребенком, мысленно клялись, что никогда не станете на него кричать, будете терпеливо ждать, пока он научится завязывать шнурки, и спокойно и уважительно беседовать о домашней работе и учителях. Быть может, вы с теплотой вспоминали собственное

детство и думали о том, что хотите воспитывать собственного ребенка так же, как родители воспитывали вас. Или, наоборот, с ужасом окидывали взглядом свои детские годы и клятвенно обещали себе, что, став родителем, сделаете все по-другому. В любом случае очень редко встречается родитель, в полной мере осознающий, насколько тесна связь между отношениями, которые с первых дней устанавливаются между ним и его новорожденным ребенком, и теми отношениями, которые ребенок впоследствии будет строить с другими членами семьи и окружающими.

Наши дети – это часть существующей вокруг нас социальной среды, которая в первую очередь зависит от взаимоотношений. Пытаясь найти место в своей первой и самой важной социальной ячейке, дети наблюдают, размышляют, учатся и пробуют разные способы сотрудничества с теми, кто заботится о них. А теперь попытайтесь понять, что ваши дети, пока они еще малы, не замечают разницы между здоровыми и нездоровыми отношениями. Если не научить их, по каким признакам отличать первые от вторых, вполне вероятно, что впоследствии они окажутся заложниками нездоровых отношений, хотя их вины в этом не будет. Дети могут и не понимать значения слова «отношения», но они все равно чувствуют, делают открытия, пробуют и усваивают уроки – и проходит совсем немного времени, прежде чем малыши начинают копировать язык, тон, жесты и манеру поведения своих родителей. Так мы видим первый пример того, каким образом дети встраивают полученный опыт в свою картину мира и используют его для того, чтобы построить собственную модель отношений.

Создав эту первую модель, ребенок будет использовать ее для построения большей части, если не всех, будущих отношений, включая отношения с бабушкой и дедушкой, дядями и тетями, двоюродными сестрами и братьями и друзьями семьи. Он станет сверяться с этой моделью, впервые попадая на игровую площадку, в ясли или в детский садик. И более того, ее значение будет все возрастать по мере того, как мир ребенка начнет расширяться, и подросшему малышу придется общаться с одноклассниками, учителями и тренерами в начальной, средней и старшей школе и далее, во взрослой жизни.

Что такое модель отношений?

Представьте себе макет дома. Как, по-вашему, должен выглядеть идеальный дом? Вообразите чертеж на бумаге. Этот чертеж отражает структуру дома вашей мечты плюс все специфические элементы отделки, которые отвечают вашему

стилю, вкусу и предпочтениям. Чертеж служит отправной точкой, позволяющей построить этот дом. Он тщательно продуман и выверен. Что вы собираетесь использовать: березу или клен, гранит или известняк? Отклонения от задуманного означают непредвиденные траты, задержки в строительстве и нарушение правил безопасности, поэтому критически важно во всем следовать составленному плану, иначе получится совсем не то, что вы представляли. Иногда в процессе постройки вас привлекает возможность сократить график или внести какие-то изменения, но, зная, что это может повлиять на конечный результат, вы твердо придерживаетесь изначального чертежа.

А теперь представьте такой же макет отношений. Как, по-вашему, должны выглядеть идеальные отношения, из каких компонентов они состоят? Как и в случае строительного чертежа, модель отношений служит картой, ведущей к конечной цели – крепким, надежным отношениям. «Что лучше в данном конкретном случае: критика или слова ободрения? Включить сарказм или остаться искренним?» Общаясь со своими детьми, мы либо следуем плану, стараясь достичь намеченной цели, либо спешно вносим поправки прямо на ходу. Поправки вносятся по разным причинам: так быстрее или мы устали, и нам приходит в голову: «Да что случится, если я срежу пару углов?»

Случится вот что. Надо всегда помнить, что отношения между родителем и ребенком – каждый их аспект – лягут в основу модели, которую ребенок в дальнейшем будет брать за образец при оценке любых других отношений. От того, что мы включим в план, зависит то, как наши дети будут продвигаться по жизни и общаться с другими людьми. Если бы большинство родителей осознавало это более ясно, они бы заранее составили полный и тщательно продуманный план действий. Однако зачастую родители обходятся лишь наброском, в который жизнь постоянно вносит какие-то изменения, отчего приходится корректировать его по ходу строительства. В настоящем строительстве это верный рецепт катастрофы. Впрочем, как и при воспитании детей.

Разработка модели отношений

Оглянитесь на собственное детство. Скорее всего, вы отлично помните, как родители общались с вами и между собой, как вы себя чувствовали в их обществе, как они относились к вашим шалостям, как поддерживали ваши интересы. Вы можете припомнить одобрительное и неодобрительное выражение их лиц, определенный тон голоса, который они использовали, чтобы привлечь ваше внимание, как проявлялись их усталость

и напряжение или как они шутили, чтобы разрядить ситуацию.

Схожим образом и их стиль воспитания – чрезмерная опека или доверие, критика или поддержка, внешние проявления любви или агрессии, благожелательность или раздражительность – повлиял на ваше представление об отношениях и, возможно, еще больше сблизил вас с ними или, напротив, отдалил.

Повзрослев, вы включили в круг своих наблюдений и других родственников, а затем друзей и партнеров. Вы обращали внимание на то, как эти люди общаются с вами и друг с другом. Может, они приближали вас к себе или, наоборот, отталкивали; говорили с вами свысока или проявляли искреннюю заинтересованность вашей жизнью; были дружески расположены или, напротив, держались отчужденно, высокомерно и холодно. Все эти впечатления повлияли на вашу модель отношений. Независимо от того, какой была ваша реакция – доверие, отпор, ненависть или отчуждение, – вы усвоили все это и включили в свою карту отношений с миром. Несомненно, в жизни вам встречались разные люди: союзники и критики, гибкие и жесткие, требовательные и всегда готовые помочь, честные и лживые. Все это также влияло на вашу модель отношений и помогало сформировать окончательное представление о том, какими людьми вы хотите себя окружить, а от каких предпочитаете держаться подальше.

Наши дети будут выстраивать социальные связи в течение всей жизни. Поэтому, как мне кажется, родителям имеет смысл посвятить время тому, чтобы создать прочные и надежные отношения, которые впоследствии послужат их детям ориентиром. Это означает, что вместо заботы о вещах сиюминутных (какие купить обои для детской, как выбрать самый престижный детский сад, как помоднее нарядить ребенка) мы должны выстроить достойную модель всех их дальнейших отношений. А это, в свою очередь, значит, что нам следует обращать внимание на выбор слов, тона, критических замечаний и комментариев, на наказания, которым мы подвергаем наших детей, и т. д. Это значит, что мы должны сознательно, целенаправленно и с должным уважением следовать нашему плану в надежде добиться положительных результатов.

Как распознать здоровые отношения?

Вспомните все доверительные, позитивные отношения, в которые вам приходилось вступать, или те, которые вы наблюдали со стороны. Подумайте о любви, доверии, сочувствии, взаимопомощи, уважении и открытости, присутствующих в этих

отношениях. Представьте теперь те отношения, которые вам хотелось бы выстроить со своим ребенком. Как они выглядели бы в идеальном мире? Как бы вы обращались друг с другом?

Затем выберите из списка внизу те слова, которые соответствуют вашим представлениям об идеальных отношениях, и скопируйте в свои заметки. Добавьте другие определения, приходящие на ум, когда вы думаете об отношениях, полных любви, взаимного интереса и уважения друг к другу. И время от времени возвращайтесь к этому списку, если хотите поддерживать ровные и добрые взаимоотношения детьми.

Взаимное уважение	Границы	Сотрудничество
Поддержка	Цельность	Приятие
Сочувствие	Преданность	Любовь
Доверие	Умение выслушать	Честность
Доброта	Безусловная вера	Понимание
Последовательность	Высокая оценка	Привязанность
Гибкость	Сопереживание	

Как распознать нездоровые отношения?

Теперь повторите то же упражнение, только на сей раз вспомните худшие отношения в вашей жизни или в жизни окружающих вас людей. Представьте все эти циклы ненависти и предательства, гнева и неуважения, манипуляций и осуждения, а также отсутствие взаимопонимания, как правило, сопровождающее подобные отношения. А затем вообразите себе худший сценарий ваших отношений с ребенком и возможные последствия. Обведите карандашом все ранящие вас слова из списка внизу и добавьте к ним собственные, потом выпишите все эти негативные характеристики на отдельную страницу. Так вы поймете, чего следует избегать, строя здоровые отношения с ребенком.

Авторитарное поведение
Преуменьшение заслуг
Ложь
Придирки
Укоры/унижение
Затаивание обид
Разочарование
Использование
Бессмысленность
Осуждение
Подрыв доверия
Неловкость
Пассивная агрессия
Неэтичное поведение
Равнодушие
Провоцирование чувства вины
Жесткие стандарты
Высокомерие
Двойные стандарты
Контроль

Какие бы отношения ни сложились у нас в семье – здоровые или нет, – дети смотрят и запоминают. С большой долей вероятности они выберут себе партнеров, похожих на нас, так что ради наших детей и их будущего следует обратить внимание на то, как мы общаемся с ними на повседневной основе.

В здоровом теле здоровый дух

Для начала важно понять: наши занятия и игры с детьми не гарантируют, что ребенок в это время учится создавать модель здоровых отношений. Любить детей, читать им, гулять и ходить с ними в кино, ездить вместе на каникулы – это не то же самое, что строить здоровые отношения. Есть даже мнение, что именно в периоды напряжения, ссор, беспокойства и борьбы за власть дети по-настоящему усваивают, что такое здоровые и нездоровые отношения. Суть построения здоровых отношений не в том, чтобы постоянно испытывать приятные эмоции. Напротив, пробуя отношения на прочность и преодолевая неурядицы, мы учим детей, как справляться с превратностями судьбы, которые наверняка выпадут им на жизненном пути! Именно в эти моменты откровенности дети начинают постепенно складывать ту мозаику, что послужит им моделью большей части, если не всех, дальнейших отношений.

Никто из знакомых мне родителей не мечтает о том, чтобы завершить день с чувством сожаления, угрызениями совести или обидой, но, к сожалению, очень часто именно это и происходит. Родители сомневаются в правильности принятых решений, не понимают, что нашло на их детей, и начинают подозревать, что жизнь с детьми – вовсе не то счастливое путешествие, которое грезилось им до появления малышей. Самое время подумать о том, как важно иметь правильную модель отношений. Она даст вам спокойствие, уверенность и смелость, необходимые для того, чтобы помочь ребенку развить

в себе способность к построению здоровых отношений на протяжении всей его дальнейшей жизни.

Три ошибочных способа

Даже если вы сформулировали для себя концепцию «модели отношений», это не означает, что вам удалось предусмотреть все проблемы и определить моменты, когда мы, сами того не желая, все портим. За двадцать пять лет работы я выделила три основных способа, какими даже самые доброжелательные родители могут исказить модель отношений, складывающуюся в сознании их детей:

1. Унизительные ярлыки. Мы зачастую придумываем ярлыки, несущие негативный смысл и отрицательно влияющие на представление наших детей о себе.
2. «Если бы ты меня любил, ты бы это сделал ради меня». Манипулируя чувствами детей, чтобы «заставить» их вести себя подобающим образом, вы даете понять: приемлемо прибегать к любой тактике, лишь бы заставить людей выполнять ваши желания.
3. Искажение смысла. Мы уверяем, что некие ценности очень для нас важны, а затем собственным поведением опровергаем свои заверения.

Первый способ: унизительные ярлыки

Что будет с ребенком, если его постоянно осыпать замечаниями вроде: «ты болван», «ты неряха», «ты никогда не заканчиваешь то, что начал», «ты должен быть более ответственным», «ты должен проявлять больше уважения», «ты такой нетерпеливый», «тебе что, всегда нужна будет моя помощь?». Все эти обидные слова, наше пренебрежительное отношение, наша бесконечная «работа» над своими детьми, словно это какие-то проекты, нуждающиеся в улучшении, гарантируют одно: представление о себе у ребенка будет складываться на основе тех ярлыков, того отношения и замечаний, которыми мы их бомбардируем каждый божий день.

Эти истории демонстрируют, как зацикленность на недостатках наших детей и навешивание на них негативных ярлыков впоследствии мешают им вступить в нормальные отношения с людьми за пределами семейного круга. Примеры могут показаться вам чрезмерными, но на самом деле они типичны для многих родителей, которым я помогаю вырваться

из порочного круга старых привычек.

Слишком нервная и чувствительная: Джуди Х.

Я с детства легко теряюсь в непредвиденных обстоятельствах. Родители считали, что я слишком чувствительная, и старательно расчищали мне дорогу, убирая любые препятствия, которые могли выбить их девочку из колеи. Став взрослой, я все так же легко теряю душевное равновесие и, если не контролирую себя, подсознательно ожидаю, что люди вокруг постараются максимально облегчить мне жизнь. Как только я чувствую, что не способна решить очередную проблему, то сразу прикрываюсь своей чувствительностью, чтобы окружающие отнеслись ко мне снисходительнее или пожалели меня. Если это не срабатывает, стараюсь вообще избегать сложных ситуаций и людей. Очень часто меня привлекают люди, которые берут на себя решение всех вопросов. Но так получается, что или им скоро надоедает моя беспомощность, или я сама устаю оттого, что ко мне относятся, как к ребенку, и разрываю отношения. Так или иначе, отношения заканчиваются.

Вы не можете меня заставить: Джерод Л.

В детстве я отказывался повиноваться любым приказам. На прямые команды родителей я всегда отвечал бунтом. Можно было не сомневаться, что я не подчинюсь и сделаю все наоборот. Они не знали, как со мной бороться и сдались, и по сей день я отказываюсь «делать то, что мне сказано». В школе я заслужил прозвище «хронически безнадежного ученика» в классе и хулигана на игровой площадке. Как вы догадываетесь, такое представление о себе сильно мешает как в профессиональной, так и в личной жизни. Моя неготовность к сотрудничеству с людьми привела к многочисленным разрывам отношений и к тому, что на любой работе меня отказываются повышать по службе. Сейчас, в двадцать шесть, я наконец-то начал учиться сотрудничеству, но дело идет очень медленно.

Критика и вина: Тайрус А.

В детстве мне всегда казалось, что родители постоянно недовольны мной. Что бы я ни делал, их невозможно было удовлетворить. Они считали, что критика поможет мне добиться лучших результатов, но на деле все было наоборот. Став взрослым, я никогда не решусь на поступок, который может сделать меня объектом критики, и очень боюсь подвести людей. Я постоянно извиняюсь за то, в чем не виноват, обвиняю себя, если что-то идет не так, и опасаюсь браться за что-то новое. Отношения? Это полная катастрофа. Я постоянно жду критики, а если кто-то меня похвалит, не могу поверить в его искренность. Очень скоро людям надоедает тянуть меня, и они уходят. Я даже не хочу вспоминать, сколько раз меня называли «Иа-Иа».

Как я говорила, эти случаи могут показаться крайностью, но на самом деле все больше и больше взрослых начинают понимать, что причина их неудач кроется в ранних детских впечатлениях, а конкретно – в неверно выстроенной модели отношений.

Если нам удастся в полной мере осознать, что модель поведения, система ценностей и черты характера, необходимые во взрослой жизни, закладываются с самого раннего возраста, возможно, мы изменим и свое поведение. Мы сможем продуманно и целенаправленно помогать нашим детям развивать представление о себе как о людях, достойных искреннего уважения. Далее в этой главе я расскажу вам каким образом.

Второй способ: «Если бы ты меня любил, ты бы это сделал ради меня»

Второй способ, влияющий на закладывание модели отношений у наших детей, – это кратковременные стратегии, к которым мы прибегаем в тех случаях, когда не знаем, что делать. Сюда входят ворчание, придирки, постоянные напоминания, чтение нотаций, подкуп, уговоры, жесткий контроль, наказания и укоры, которыми пользуются многие родители, чтобы заставить детей вести себя как подобает.

Пытаясь изменить поведение детей, которое их не устраивает, родители показывают, что это приемлемая модель

отношений. Впоследствии, общаясь с другими людьми, ребенок будет рассуждать так: «Кое-что в твоем поведении мне не нравится, но я изменю тебя так, чтобы ты соответствовал моим вкусам». Наши дети привыкают к мысли, что, если ты действительно кого-то любишь, то готов измениться ради него. Конечно, это не означает, что не надо помогать ребенку вырабатывать такое поведение, которое впоследствии поможет ему во взрослой жизни и в отношениях с другими людьми. Вопрос в том, каким способом мы это делаем и способствует ли это построению здоровой или дефектной модели отношений.

Критика и требования: Тина Х.

Родственники говорили мне, что я развита и уверена в себе не по годам и что родители должны мной гордиться. У моих родителей были очень жесткие стандарты в отношении того, как дети должны себя вести, как им следует учиться и по каким правилам надо жить в семье. Они постоянно критиковали меня и сравнивали с другими, чтобы не дать мне расслабиться. Кажется, еще в очень юном возрасте я приняла решение, что, когда вырасту, буду поступать с другими так же, как родители со мной. Если люди не будут соответствовать моим требованиям, я стану критиковать их до тех пор, пока они не подчинятся.

Одно из первых моих взрослых впечатлений – совместное проживание в старом доме, который я снимала вместе с несколькими знакомыми из колледжа. Через пару месяцев одна из моих новых соседок стала сильно раздражать меня, потому что мне не нравилось, как она убирает кухню. В конечном счете есть ведь только один способ убираться в кухне, так? Вместо того чтобы поговорить с ней и выработать систему, подходящую нам обеим, я начала засыпать ее замечаниями. Говорила, что она не так загружает тарелки в посудомойку, и ругала за то, что оставляет кастрюли и сковородки сохнуть на столе. Когда это не подействовало, я начала критиковать другие сферы ее жизни и сравнивать ее с остальными соседками. Два месяца спустя она заявила, что уезжает. И это вкратце история всей моей жизни. Я поступаю с другими так же, как мои родители поступали со мной. Я отлично

знаю, насколько это выводит из себя, потому что испытала на собственной шкуре. Но факт остается фактом: у меня нет ни навыков, ни опыта откровенного диалога с людьми, живущими по другим правилам.

Давай, давай, давай: Линдон Р.

Родители нас особенно не тиранили, но они докучали нам, приставали и давали указания до тех пор, пока мы не выросли достаточно, чтобы сесть в машину и укатить прочь. Я не осознавал, что усвоил те же привычки, пока одна приятельница не обратила мое внимание на то, как я разговариваю со своей девушкой. Она заявила, что я похож не на парня, а на занудную мамашу. Я смертельно обиделся, хотя в глубине души понимал, что она совершенно права. Беда в том, что я не знал, как изменить свое поведение, потому что моими ролевыми моделями были родители. Я поступал так же, как они. Вики часто говорит: «Дети не перерастают дурные привычки, а врастают в них или в то, что чаще всего видят». И в моем случае она стопроцентно права.

Эти истории подтверждают: глядя на своих родителей, ребенок приходит к выводу, что можно приставать, напоминать, угрожать, игнорировать, ранить или наказывать окружающих людей, если они ведут себя неподобающим (по его мнению) образом, пока не добьешься нужных тебе изменений. Ребенок видел, испытывал на себе и практиковал подобные средства манипуляции с самых ранних лет. Да, дети воспринимают такую модель отношений как готовый трафарет. Просто понаблюдайте за группой пятилетних малышей, и вы наверняка заметите, как они повторяют услышанные дома слова, и обратите внимание, как они интерпретируют эти фразы и включают их в собственную модель отношений:

• «Ты неправильно строишь песочный замок. Смотри как надо».

• «Если хочешь играть с нами, ты должен вежливо попросить, иначе мы не будем с тобой играть».

• «Ты хочешь раскрасить цветок красным? А по-моему, лучше желтым».

• «Ты хочешь, чтобы домик был здесь? А разве не лучше вон там? Никогда не видела такого окна. Вообще-то они бывают вот

такие».

• «Ну что ты как маленький. Это не так уж и больно».

• «Знаешь, никто не будет дружить с тобой, если ты не…»

Третий способ: слова, расходящиеся с делом

Недостаточно просто использовать слова, определяющие правильные отношения, поскольку дети не всегда понимают истинное значение употребляемых нами слов. Как родители, мы должны служить примером и жить согласно своим принципам – лишь тогда наши дети по-настоящему поймут, что эти принципы значат и как их применять в отношениях с другими людьми.

Большинство взрослых согласится: в основе наших и здоровых и нездоровых отношений лежит вербальный или невербальный обмен информацией. Общение начинается со слов, которые мы используем. Таких слов, как «сотрудничество», «ответственность», «сочувствие», «любовь», «приятие» и «целостность». Но, как я уже говорила ранее, сами по себе слова для наших детей ничего не значат. Им гораздо важнее действия, сопровождающие эти слова. Если родитель, говоря об уважении, орет на ребенка, принимает угрожающие позы или бросает злобные взгляды, ребенок начнет ошибочно ассоциировать эти действия с «уважением».

Если родители не будут постоянно на собственном примере демонстрировать истинное значение используемых ими понятий, то вряд ли дети смогут правильно интерпретировать эти слова.

Уважение. Возможно, вы узнаете себя в одной из этих распространенных фраз:

• «Ты же не собираешься пойти в этом в школу?»

• «Зачем ты мажешь на хлеб столько масла?»

• «Иди скажи своему брату, что извиняешься, и нечего кривиться».

• «Тебя никто не спрашивает. Садись в машину немедленно!»

• «Ты понимаешь, с кем разговариваешь?»

• «Да, я разрешила Джеймсу прийти поиграть, а теперь передумала. Все, никаких споров».

• «Я бы не орала на тебя, если бы ты не была такой растяпой и не грохнула на пол все яйца».

• «Нет, не надо мне помогать в магазине. Мне там некогда за тобой присматривать, а стоит мне отвернуться, как ты непременно поранишься».

• «Ты можешь хоть на пять минут чем-нибудь заняться

и отстать от меня?»

• «Я никогда не разговаривала со своей матерью таким тоном. А если бы только попробовала, мне бы на две недели запретили выходить из дома».

Ребенок интерпретирует это так: вы требуете считаться с вами, но считаться с ним не намерены.

Приведенные выше высказывания кажутся вам грубыми? Вы правы. Однако это всего лишь пример того, как мы без толики уважения общаемся с собственными детьми. Попробуйте как-нибудь прислушаться к себе во время разговора с ребенком, а затем подумайте, пройдете ли вы тест на «истинное понимание слова «уважение».

Сотрудничество. Похоже ли, что люди, произносящие эти фразы, склонны к сотрудничеству?

• «Надень куртку, ничего не трогай и не проси ничего купить, когда подойдем к кассе».

• «Просто посиди спокойно и дай мне тебя обуть».

• «Я знаю, ты хотел другой рюкзак, но то была дешевка, а этот продержится целый год».

• «Давай ты лучше споешь мне песенку, пока я готовлю пирог. Тогда мне не придется за тобой убирать».

• «Нет, я сделаю быстрее».

• «Нет, нельзя, и это не обсуждается».

Ребенок интерпретирует это так: сотрудничество – значит «делай то, что я велю, и тогда, когда я велю».

Ответственность. Может, вы сами никогда не говорили ничего подобного своим детям, но наверняка слышали других родителей на школьном дворе:

• «Ты сам должен помнить о своем домашнем задании. В последний раз приношу».

• «Не понимаю, как так можно. Я, конечно, достану твой рюкзак из машины, но ты уже достаточно взрослая, чтобы не бросать свои вещи где попало».

• «Я положила перчатки тебе в рюкзак. Как ты ухитрилась их потерять?»

• «Я сама позвоню тренеру и узнаю, почему он так гоняет тебя на тренировках».

• «Думаю, учитель должен понимать, какой у тебя сейчас сложный период, и не ругать тебя за то, что ты позже сдал доклад».

• «Неудивительно, что ты забываешь вещи при таком-то сумасшедшем расписании».

Ребенок интерпретирует это так: «Ты не способен отвечать ни за себя самого, ни за свое имущество».

Три верных способа

Теперь, когда мы знаем, чего *не* следует делать, самое время узнать, как нам себя вести, чтобы у наших детей сложилась здоровая модель отношений. Если обидные ярлыки, которые мы навешиваем на ребенка за неправильное поведение (медлительность, нытье, дерзость, лень и раздражительность), и способы, с помощью которых мы пытаемся изменить его поведение (угрозы, брюзжание, наказания, шантаж и уступки), отрицательно влияют на его модель отношений, следует изменить свой взгляд на происходящее. Надо стать образцом развития здоровых отношений и внимательно наблюдать за положительными сдвигами в поведении ребенка. Схожим образом, если мы не подтверждаем собственными действиями слова с позитивным значением, это также может сильно сказаться на модели отношений, формируемой ребенком. Поэтому так важно обращать внимание на то, что мы говорим и как реагируем, и не искажать значение слов, которые мы используем при общении с ребенком.

Если наша цель состоит в том, чтобы у ребенка сформировалась здоровая модель отношений, надо следовать трем простым правилам:

1. Положительные эпитеты. Отбросьте негативные ярлыки и сосредоточьте внимание на сильных сторонах своего ребенка. Это очень просто. Говорите «ты упорный» вместо «ты упрямый», или «у тебя есть лидерские качества» вместо «ты слишком любишь командовать», или «ты серьезно подходишь к утреннему распорядку» вместо «ну ты и копуша». Когда мы подчеркиваем и выявляем сильные черты ребенка, это помогает ему развить здоровое и твердое представление об «идеальном себе», которое повлияет на все аспекты его модели отношений.

2. Рабочий инструментарий. Пусть ребенок знает, что вы любите его таким, какой он есть, и не собираетесь использовать

сомнительные методы (тайные родительские стратегии), чтобы манипулировать им и заставить измениться. Наоборот, покажите пример того, как два разных человека, не меняя себя и друг друга, могут найти общий язык. Мы обязаны объяснить ребенку, что изменения должны происходить по собственному желанию меняться к лучшему, а не по требованию посторонних людей. Также надо дать понять, что если кто-то просит «измениться ради него» и считает это демонстрацией любви, то на самом деле это манипуляция и недостойное поведение.

3. Придерживайтесь истинного значения слов. Если вы хотите, чтобы ваши дети проявляли уважение, они должны понимать истинное значение этого слова. И научиться этому они могут только от вас. Своим поведением вы обязаны демонстрировать истинное значение слов, которые используете в общении с детьми, чтобы они могли распознать эти понятия в дальнейшей жизни и следовать им в отношениях с другими людьми.

Первый способ: положительные эпитеты

Давайте глубже исследуем тему эпитетов. Дети создают представление о себе, основываясь на тех определениях, которые им дают родители. В историях, изложенных ниже, повзрослевшие дети делятся воспоминаниями о том, как взрослые поддерживали их и как повлияли на формирование их модели отношений.

Упорство и настойчивость: Эми Дж.

Нас в семье было три девочки. Мы с сестрами теперь понимаем, что родители совместно работали над тем, чтобы вырастить сильных женщин. Они постоянно использовали такие прилагательные, как «упорные», «приветливые» и «уравновешенные». В детстве часто не обращаешь внимания собственно на слова – скорее на поведение, которому эти слова, по мнению твоих родителей, соответствуют. Это сформировало наше представление о себе и повлияло на то, к каким людям мы тянулись впоследствии. Не помню, чтобы родители акцентировали внимание на наших проступках – в результате я не зацикливаюсь на тех чертах характера, которые мне не нравятся в окружающих. Родители

принимали нас такими, какие мы есть, и мы стараемся поступать так же. Мы все упорные, хотя степень упорства у нас разная. Мы не бросаем то, что начали, несмотря на трудности, – это относится к учебе, спорту и любым другим областям жизни. В отношениях это означает, что мы готовы преодолевать неприятные моменты. Мне кажется, что противовесом нашему упорству стала приветливость. Моя мама была приятным, легким в общении человеком, а я думаю, что эти качества и есть воплощение приветливости. Всем нам важно, чтобы люди чувствовали себя комфортно в нашем обществе. Мои родители были прекрасным примером уравновешенного поведения, и они поощряли нас, когда мы проявляли это качество в неоднозначных ситуациях – таких, которые легко могли привести к более драматическому развитию событий. Например, когда на лице выскакивал прыщик прямо перед выпускным балом.

Привычка к уважению: Пол К.

Не помню, чтобы родители когда-нибудь требовали от меня уважения. Зато помню, как они поощряли меня всякий раз, когда я сам проявлял уважение. Мне говорили что-нибудь типа: «Спасибо за то, что с уважением относишься к моему труду и обращаешь внимание на то, как я все расставляю в кухонном шкафу», или «Требуется немало самоуважения для того, чтобы…», или «С удовольствием разрешаю тебе пользоваться моими инструментами, потому что ты относишься к ним с должным уважением». Может, я и не вел себя так уважительно, как следовало из их комментариев, но, поскольку родители хвалили меня всякий раз, как я проявлял хоть каплю уважения, повзрослев, я начал очень ценить это качество. Кроме того, родители и сами всегда вели себя очень уважительно. Они проводили четкие границы, давая понять, на какие воспитательные меры готовы пойти, а на какие нет, и проявляли уважение ко мне, позволяя участвовать в принятии важных для семьи решений. Теперь, повзрослев, в конце вечеринки я всегда могу сказать, с кем из гостей готов познакомиться поближе –

и при этом почти целиком исхожу из проявленного ими самоуважения и уважения к окружающим.

Всем сестрам по серьгам: Кэролайн С.

Я родилась в очень дружной и спортивной семье. К сожалению, по натуре я очень сдержанна, а назвать меня «книжным червем» – это даже преуменьшение. Но родители не стали переделывать меня под себя или ставить мне в пример сестер и братьев, не пытались внушить чувство вины за то, что я не соответствую их энергичному стилю. Напротив, они поддерживали меня, помогали раскрыть свою внутреннюю сущность. Они открыли во мне те черты, которые невнимательный человек легко пропустил бы или недооценил. Вместо слов «замкнутая» и «робкая», имевших в нашей семье отрицательную коннотацию, использовались слова «вдумчивая» и «спокойная». С самых ранних лет у меня было острое чувство юмора и огромный словарный запас, и они не раз говорили, что эти особенности очень украшают нашу семейную жизнь. Они никогда не подавляли меня, а, наоборот, старались показать, как эти черты важны в полноценных отношениях. Теперь, повзрослев, я стала намного смелее благодаря тому, что родители ни к чему меня не принуждали. Я четко осознаю, кто я такая, и крепко держусь за свои естественные склонности и предпочтения. К примеру, мне случалось чуть ли не сразу уйти с первого свидания, поскольку у меня складывалось впечатление, что человек не готов принять меня такой, какая я есть.

Откровенный разговор

Вот как это выглядит, когда родитель акцентирует внимание на достоинствах ребенка и подчеркивает здоровые стороны отношений:

• «Сегодня ты был очень *терпелив* со своим братом. Я знаю, что ты хотел поиграть в лего один, но ты *молодец*, что позволил ему поучаствовать».

• «Я знаю, потребовалось немало *смелости*, чтобы сказать Нэнси, что ты больше не хочешь с ней

встречаться. Ты проявил настоящее *уважение* к ней, сказав об этом лично, а не по телефону, хотя по телефону тебе было бы гораздо проще».

• «Иногда сложно *простить* людей, обманувших твое доверие, но тебе явно важна эта *дружба*, и ты готов приложить усилия, чтобы ее сохранить».

• «В сегодняшнем матче твое *упорство* полностью окупилось. Все эти дополнительные часы тренировок сказались на финальном счете».

• «Ты с завидной *настойчивостью* пытаешься налить в хлопья столько молока, сколько нужно».

• «Ты так быстро *приходишь в себя* после неприятностей».

Если вы общаетесь со своим ребенком в таком духе, то вполне резонно предположить, что он вырастет адекватным человеком, способным видеть лучшее как в себе, так и в окружающих.

Ребенок интерпретирует это так: «Ты ценен для меня, даже если наши взгляды не всегда совпадают».

Второй способ: рабочий инструментарий

Кроме эпитетов, которыми мы награждаем наших детей, существуют стратегии, позволяющие нам передать самую суть отношений. Качественный набор инструментов, используемый вдумчивыми родителями, – ключевой момент, и именно от него зависит, будут ли наши дети ошибочно полагать, что окружающие должны измениться ради них, или будут готовы к сотрудничеству с другими людьми.

Обучение сотрудничеству: Джулия П.

Мои родители, и папа, и мама, работают специалистами по урегулированию конфликтов и научились успешно интегрировать свои навыки в нашу семейную жизнь. Когда я была еще совсем малышкой, родители обсуждали со мной, где я хочу хранить одежду, куда поставить кровать, предпочитаю ли я спать со светом или без. Не то чтобы я могла ответить на все их вопросы или принять активное участие в дискуссии, но с самых ранних лет я чувствовала, что меня ценят

и со мной считаются. Со временем я научилась отстаивать свою позицию, а также выслушивать родителей и периодически принимать их точку зрения. Когда я подросла, меня приглашали к участию в семейных советах, где мы обсуждали ключевые моменты жизни нашей семьи и последствия принятых нами решений. Я научилась внимательно слушать, вежливо аргументировать свое мнение и прислушиваться к мнениям других людей. Когда я стала взрослой, мне часто говорили, что в повседневной жизни я веду себя слишком тихо и невозмутимо, но, уверяю, я многое принимаю близко к сердцу. Просто я сосредоточена на том, что для меня действительно важно, и не пытаюсь с помощью силы или манипуляций заставить людей делать то, чего хочется мне.

Думай прежде, чем говорить: Макс Д.

Сейчас, став взрослым, я очень хорошо уживаюсь с людьми. Я не заставляю их меняться ради меня, но и меня нелегко заставить измениться ради других. Почему? Тут нет никакого секрета. Мои мама и папа руководствовались простым девизом: «Говори то, что думаешь, думай то, что говоришь, а затем приступай к делу».

• *Говори то, что думаешь.* Это означает, что они сначала думали, а уже потом говорили. Они не бросали слова на ветер и в ответ на наши вопросы не говорили первое, что придет в голову. Я ясно даю понять окружающим, чего я хочу, а чего не хочу, что готов сделать, а чего делать не готов, что меня раздражает и что восхищает. Я беру на себя ответственность за то, чтобы четко выражать свои мысли, поэтому в моих взаимоотношениях с людьми практически нет места непониманию.

• *Думай то, что говоришь.* Это означает, что ты должен быть готов отстаивать то, во что веришь. По словам родителей, это доказывает, что они не только тщательно обдумывали свои слова, но и готовы были отстаивать свою позицию. Если мы хотели оспорить ее, нам приходилось изрядно постараться. Я никогда

не отказываюсь от своих слов, а если совершаю ошибку, то первым готов признать ее и попытаться исправить. Я не угрожаю людям и не давлю на жалость, чтобы получить то, чего мне хочется. Это препятствует драматическому развитию отношений, так что обычно я привлекаю эмоционально здоровых людей.

• *Приступай к делу.* Это означает, что надо выполнять свои обещания. И мне хватает смелости и уверенности, чтобы воплощать свои слова в жизнь. Это может быть трудно, но в долговременной перспективе всегда оправдывается.

Откровенный разговор

Попробуйте какое-то время, возможно, всего несколько дней, понаблюдать за собой, за тем, как вы общаетесь с детьми. Возьмите на заметку все те способы, с помощью которых вы демонстрируете им динамику здоровых отношений. Задайте себе непростые вопросы, например: насколько часто я готов принять своего ребенка таким, какой он есть, и насколько часто прибегаю к различным приемам, пытаясь заставить его измениться, чтобы он соответствовал моим представлениям? Помните: наши дети наблюдают и учатся. Если они придут к выводу, что для здоровых отношений необходимо принимать себя и других, если научатся совместно находить решение проблем и преодолевать трудности, это станет им бесценным подарком на всю оставшуюся жизнь.

Третий способ: истинное значение слов

И наконец, давайте завершим тему модели отношений примерами, иллюстрирующими, насколько важно при разговоре с детьми использовать слова в их истинном значении. Примеры также показывают, какое влияние слова оказывают на людей как в детстве, так и во взрослой жизни.

Уважение. Если вы учите сына связывать понятие «уважение» со следующими фразами:

• «Я уважаю твое решение пойти гулять в сандалиях. Лично я

надену резиновые сапоги».

• «Вижу, что ты сейчас на взводе. Я слишком люблю и уважаю тебя, чтобы ссориться, поэтому выйду и слегка остыну, а потом мы поговорим о том, что произошло».

• «Знаю, что ты любишь есть на обед одно и то же, поэтому принесла все необходимое, чтобы ты приготовил все, как тебе нравится».

• «Я вижу, что тебе удобно складывать одежду именно так».

• «Похоже, я начинаю сердиться, поэтому выйду проветриться и подумать о том, что чувствую по этому поводу. А затем, возможно, мы найдем решение, которое устроит всех».

• «Я с уважением отношусь к твоему решению не делать доклад по физике. Надеюсь, и ты с уважением отнесешься к моему решению не оправдывать тебя перед учителем».

• «Я знаю, что твой дядя может быть очень предвзятым. Несмотря на это, ты проявил уважение к нему и к другим членам семьи, когда не стал спорить с ним за ужином».

…то весьма вероятно, что вы вырастите сына со здоровым представлением о том, как должно выглядеть, ощущаться и проявляться уважение во взаимоотношениях с другими людьми.

Ребенок интерпретирует это так: уважение – это улица с двусторонним движением, где все стороны уважают друг друга.

Сотрудничество. Если ваша дочь слышит с детских лет:

• «Может, захватишь в машину куртку на случай, если пойдет дождь? Не наденешь – не надо, но пусть она будет под рукой».

• «Может быть, сходишь со мной в магазин? Будешь вычеркивать продукты из списка и расплатишься, пока я буду упаковывать покупки».

• «Сегодня я не успею помочь тебе с заданием, но, если завтра встанешь пораньше, я тебе помогу».

• «Я обещала твоему брату испечь пирог. Хочешь, заодно научу тебя, и будем потом печь пироги вместе?»

• «Хорошо, я полчасика посмотрю с тобой передачу, а потом пойду к себе почитаю, ты же знаешь, я не очень люблю эту передачу»

• «Нам придется повозиться с установкой лагеря. Как разделим работу?»

…то, скорей всего, вы вырастите дочь со здоровым представлением о том, как должно выглядеть, ощущаться

и проявляться сотрудничество с другими людьми.

Ребенок интерпретирует это так: сотрудничество – это готовность работать вместе.

Ответственность. Если ваши дети постоянно слышат:

• «Надеюсь, ты найдешь другую пару перчаток, чтобы надеть сегодня в школу».
• «Только ты можешь решить, сколько съесть за обедом».
• «Я не знаю, куда положить твои футбольные бутсы. Свои я кладу в кладовку в прихожей».
• «Извини, но я не побегу за домашним заданием, которое ты забыл на кухне».
• «Ты сам сказал инструктору, что будешь тренироваться дополнительно. Так что тебе придется объяснять ему, почему ты этого не делал».
• «Ты подумал, как заменить разбитое стекло?»
• «Я понимаю, что ты злишься, но я выполняю все пункты нашего договора».

…то, скорей всего, вы вырастите детей со здоровым представлением о том, как должна выглядеть, ощущаться и проявляться ответственность во взаимоотношениях с другими людьми.

Ребенок интерпретирует это так: ответственность – это способность самостоятельно решить возникшую проблему.

Восстановление отношений

Поначалу может показаться, что я вывалила на вас слишком много информации. Однако почти каждый родитель, приходящий на мои занятия, начинает беседу примерно так: «Не знаю, что между нами произошло, но, если ничего не изменится, боюсь, через пару лет мы вообще перестанем общаться». Это говорит о том, что суть проблемы – попытка наладить здоровые отношения с людьми, которых мы любим больше всего на свете. Читая следующие три главы, вы начнете понимать, как каждый маленький шажок связан с другими и как вместе они складываются в простой и надежный метод, с помощью которого вы сможете вырастить настоящего взрослого и получить от этого удовольствие.

2. Независимость необходима

Для родителей жизненно важно принять тот факт, что их дети неизбежно будут стремиться к независимости и самостоятельности. В книге Duct Tape Parenting я посвятила этой теме целую главу и предложила родителям обширный набор приемов и стратегий, способствующих развитию самостоятельности у детей в возрасте от двух до двадцати двух лет.

Я призываю родителей признать, что путь к независимости начинается с первым вздохом их малыша и продолжается каждый день по мере его роста и взросления. Вообще-то если мы будем честны сами с собой, то поймем, что все как один стремимся к полной независимости и самостоятельности и именно это позволяет нам создать здоровые отношения с членами нашей семьи и другими людьми. Если мы не чувствуем, что можем существовать самостоятельно, полагаясь лишь на себя, то становимся зависимыми от остальных. Этот тип зависимости подвергает нас риску в подростковом возрасте и в дальнейшем может сильно замедлить наше развитие. Таким образом, наша задача состоит в том, чтобы привить детям самостоятельность, вместо того чтобы позволить им полагаться на нас или других людей.

Если собственный опыт не убеждает вас в этом и вы не боитесь отправить во взрослый мир плохо подготовленных детей, возможно, вам следует ознакомиться с экспертным мнением Беллы Инглиш, высказанным в статье «Родители-наседки: о родителях, чрезмерно вовлеченных в жизнь студентов колледжа» (“Snowplow Parents’ Overly Involved in College Students’ Lives” // Boston Globe, 9 ноября 2013). Быть может, прочитав эту статью, вы поймете, что надо серьезней относиться к воспитанию самостоятельности. Согласно статье Беллы Инглиш, «некоторые родители так активно участвуют в жизни своих детей, что те, покинув дом и поступив в колледж, начинают испытывать тревогу, впадают в депрессию и не способны справиться с испытаниями любой степени сложности».

В той же статье Холли Шиффрин – один из экспертов, профессор психологии из Университета Мэри Вашингтон во Фредериксберге, штат Вирджиния, и соавтор исследования «Помогать или опекать?» (“Helping or Hovering?” // Journal of Child and Family Studies, апрель 2014), – утверждает: «Чтобы быть счастливыми, людям надо освоить три базовых навыка: они должны чувствовать себя независимыми, компетентными

и способными создавать и поддерживать отношения с другими людьми. Чрезмерная родительская забота и опека мешают развитию этих трех базовых качеств».

Все мы слышали, а возможно, и думали что-то вроде: «Ох, вот бы мой трехлетний малыш оставался таким подольше» или «Не представляю свою дочь подростком!». Я видела тысячи родителей, которые, воспитывая детей, принимали решения, руководствуясь именно такими мотивами. Этот ностальгический, идеалистический и мечтательный настрой порой заслоняет от нас реальность. Дети всегда взрослеют и всегда требуют больше независимости. Под нашим чутким руководством они вполне способны с ней справиться. Однако очень часто родители не желают, чтобы их дети выросли. Им не хочется признавать, что подросшие дети уже не нуждаются в них с утра до ночи, поэтому они пытаются вмешиваться в жизнь своих детей по любому, самому малейшему поводу, интересуясь мельчайшими деталями. В основе их желания лежат добрые побуждения. Но это не в интересах ребенка.

Нам, родителям, неприятно признавать тот факт, что дети живут с нами, чтобы научиться жить без нас. Однако сами дети понимают это на глубоком интуитивном уровне. Для них дорога в независимость является основополагающим мотивом любых решений, пока наконец они не добьются своего и не отправятся в большой мир. Конечно, кроме тех случаев, когда родители умудряются убедить ребенка, что самостоятельность – штука опасная и что их чадо не приспособлено к жизни за порогом родного дома.

Подумайте об этом. Наши дети учатся переворачиваться, садиться, ползать и ходить без всякой нашей помощи. Они наблюдают за движением наших губ, когда мы говорим с ними, и в конце концов начинают подражать нам, произнося слова, – все уверенней и уверенней с каждым разом. Они впитывают каждое наше слово и пристально следят за тем, как мы реагируем на каждое их действие. Дети готовятся к тому дню, когда покинут наш дом и начнут жить самостоятельно, и наша задача в первую очередь – это помогать им взрослеть, развиваться и добиваться успеха.

Если мы примем как данность, что стремление наших детей к независимости и самостоятельности предопределено изначально, то сможем пересмотреть свою роль в их жизни. Мы позволим им стать настоящими первопроходцами, смело и мастерски ведущими корабль в необъятном житейском море, чтобы использовать все шансы, данные им судьбой. Однако мы должны быть готовы и к тому, что многое может пойти не так,

что на их пути могут встретиться неудачи. Нам следует позволить им нести ответственность, извлекать уроки из поражений и принимать решения, от которых у нас затрясутся поджилки, но которые необходимы, если мы хотим увидеть их по-настоящему зрелыми людьми. Не важно, сколько лет вашим детям сейчас. Просто помните, что никогда не рано и никогда не поздно начать вырабатывать независимость.

Общая картина: готовьтесь к расставанию

Итак, каким же образом родители должны прививать детям независимость, чтобы в восемнадцать лет они могли покинуть дом самостоятельными людьми? К счастью, это несложно. Если вы включите в повседневный быт ваших детей, независимо от их возраста, несколько простых стратегий, то можете быть уверены, что у них будет масса времени овладеть умениями, необходимыми на всех этапах жизни.

Первая стратегия, которую я вам рекомендую, – график обучения (вы можете найти его в книге «Родители, не вмешивайтесь»). Это инструмент, позволяющий родителям оценить, насколько их дети овладели навыками, необходимыми в домашней, общественной и личной жизни. Закончив эту проверку, вы сможете создать систему обучения детей всем необходимым навыкам, которые помогут им с энтузиазмом и уверенностью ориентироваться во взрослом мире.

Кроме обучения ключевым жизненным навыкам родители могут развивать независимость своих детей, предлагая им принимать как можно больше решений в быту, участвовать в обсуждении семейных дел, при этом четко определяя их права и обязанности. Мы должны настойчиво придерживаться подхода «чем меньше, тем лучше», который способствует развитию самостоятельности у детей всех возрастных групп.

С чего начать: создайте график обучения

Мы не просто родители, но и первые, и самые важные наставники наших детей. У нас есть восемнадцать лет на то, чтобы подготовить детей к той минуте, когда они распахнут дверь и уверенно шагнут в самостоятельную жизнь. С их первых шагов вы можете не только доверять им решения, касающиеся их самих, но и подключать к более полному участию в семейной жизни.

График обучения – это простой инструмент, позволяющий вам:

• *Оценить* социальные, бытовые и личностные навыки своих детей, так что вы сможете начать развивать их самостоятельность, не перегружая их и не повергая семью в хаос.

• *Отслеживать* прогресс ваших детей в социальной, бытовой и личной сферах жизни, что поможет поддерживать их и поощрять к дальнейшему развитию. Это, в свою очередь, вдохновит детей на то, чтобы овладевать новыми, более сложными навыками.

• *Определить,* какие навыки необходимо добавить или развить сильнее, чтобы с возрастом ваши дети могли научиться большему и чтобы их уверенность росла вместе с уровнем мастерства.

• *Расслабиться,* поскольку теперь вы уверены, что ваши дети становятся ответственными, компетентными, вежливыми и готовыми к сотрудничеству индивидами, которые достигнут успеха во взрослой жизни. И все это благодаря тому, что вы упорно развивали их независимость и создали обстановку, позволившую им вырасти по-настоящему самостоятельными личностями.

Не спешите – для обучения нужно время

Представьте, что, когда ваши дети были совсем маленькими, они начали обучаться следующим бытовым навыкам и навыкам по уходу за собой:

• Выбирать одежду.
• Решать, что принять: ванну или душ.
• Включать будильник, чтобы каждое утро вставать самостоятельно.
• Самостоятельно готовить завтрак, полдник и перекусы.
• Самостоятельно делать уроки, складывать школьный рюкзак и спортивный инвентарь.
• Накрывать стол для ужина.
• Стирать.
• Убирать ванную и туалет.

Когда они перешли в среднюю школу, вы продолжили развивать их самостоятельность и помогали им приобрести необходимые социальные навыки, в том числе:

• Делать телефонные звонки.

• Беседовать с учителями об успеваемости и уроках.
• Приглашать мальчика или девочку на свидание.
• Извиняться перед теми людьми, которых они обидели.
• Беседовать с банковскими служащими о своих счетах.

Когда дети перешли в старшую школу, вы завершили свою работу по выработке у них необходимых жизненных навыков, научив их, в частности, как:

• Получить водительское удостоверение.
• Готовить, включая составление меню и бюджета, делать покупки, убираться на кухне.
• Следить за порядком в доме.
• Помогать с финансовыми делами.
• Находить специалистов (врачей, страховщиков и т. д.) и общаться с ними.

Более того, вы не избегали таких пугающих родительских обязанностей, как:

• Беседы о наркотиках и алкоголе.
• Разговоры о здоровых сексуальных отношениях (или их отсутствии).
• Обсуждение отъезда в колледж.
• Другие непростые вопросы, встающие перед молодыми людьми.

А теперь представьте, как изменилась бы жизнь вашей семьи, если бы каждый год вы целенаправленно помогали своим детям становиться все более независимыми и самостоятельными. Как бы это повлияло на ваши отношения с детьми? Какие черты характера и ценности вы бы постарались в них воспитать? И наконец, как бы ваши дети справились с началом взрослой жизни, если бы год за годом вырабатывали необходимые навыки?

Используя график обучения для выработки независимости и самостоятельности у наших детей, мы обеспечиваем им адекватную подготовку к трудностям жизни и в то же время делаем все, чтобы наша семейная жизнь стала более комфортной и приятной.

Будьте готовы: а что, если ребенок сопротивляется?

Ваши дети могут возражать против того, что вы поручаете им новые обязанности по дому и уходу за собой. Это вполне

естественно, потому что их всегда «обслуживали» и им это, несомненно, нравилось. Не важно, возражают они или нет. Мы, родители, знаем, что нет ничего хуже, чем отправить неподготовленного восемнадцатилетнего человека в широкий мир, и никогда не сделаем такого намеренно. Поэтому вам придется собраться с мужеством, чтобы преодолеть их сопротивление, не обижаясь и не прибегая к неэффективным стратегиям воспитания, которые заставляют «слушаться». Иначе остается сдаться и вернуться к тем временам, когда вы все делали сами. Отчасти сопротивление ваших детей вызвано тем, что они не уверены, смогут ли правильно выполнить работу, или им кажется, что их будут постоянно поправлять. Не стесняйтесь поощрять детей, добиваясь от них наилучших результатов, и старайтесь не указывать им на ошибки.

Не отвлекайтесь: соответствующие возрасту навыки

Ниже я привожу частичный список навыков по уходу за собой, а также бытовых, социальных и жизненных умений, которым можно учить детей с самого раннего возраста. Обычно я говорю: «Если они могут ходить, то могут и работать». Когда-нибудь они поблагодарят вас за это, потому что, как всем нам известно, «работа стоит затраченных усилий».

Помните, что все дети разные, и каждый развивается с разной скоростью, так что не надо торопить их или критиковать. Помните о том, что все мы учимся – включая и вас.

От рождения и до девяти лет: сосредоточьтесь на навыках по уходу за собой и на работе по дому

Хотите верьте, хотите нет, но детям не терпится узнать, как самостоятельно ухаживать за собой и как помогать по дому. И им вовсе не нужна дополнительная мотивация ни от вас, ни от кого-то другого.

Однако каждый ребенок нуждается в том, чтобы родители предложили ему полноценно участвовать в жизни семьи, начиная от ухода за собой, а потом переходя и к выполнению более сложных домашних обязанностей.

Очень скоро дети станут важной составляющей семейных успехов. Их независимость окрепнет. По мере приобретения новых навыков уверенность в своих силах будет все возрастать. Поэтому мы должны научить их:

• Убирать постель.

• Чистить зубы.
• Принимать душ и ванну.
• Мыть голову.
• Одеваться.
• Готовить завтрак и полдник.
• Укладывать рюкзак.
• Следить за своим спортивным инвентарем.
• Делать уроки.
• Накрывать на стол.
• Вытаскивать вещи из стиральной машины.
• Мыть ванну.
• Пылесосить.
• Составлять список продуктов для похода в магазин.
• Начинать учиться готовить.
• Стирать.
• Складывать дрова для камина.

От десяти до пятнадцати: социальные навыки

Возможно, в этот период трудней всего переложить на ребенка часть обязанностей по уходу за собой и домашних дел, и тому есть две причины. Во-первых, помните: это вы выбрали себе роль прислуги, а не ваши дети. Скорей всего, они *не могут* выполнять те же обязанности, что и вы, потому что их не учили этому и у них не было возможности попрактиковаться в бытовых навыках.

Во-вторых, в этот период дети усваивают социальные навыки, которые определят их дальнейшее развитие как личностей и их принадлежность к определенному поколению. Родители, относящиеся к подросткам как к семилетним малышам и изводящие их требованиями прибраться в комнате и в ванной, мешают их развитию. Возможность выработать в себе здоровые социальные навыки способствует независимости. К этому возрасту надо научиться:

• Делать важные телефонные звонки.
• Приглашать мальчика или девочку на свидание.
• Разрывать отношения с теми, с кем больше не хочешь встречаться.
• Предупреждать друга о том, что волнуешься за него.
• Извиняться перед теми, кого обидел.
• Беседовать с банковскими служащими о своем счете.
• Заступаться за тех ребят, которых преследуют в школе.
• Находить баланс между выполнением обязанностей

и использованием новых технологий.

• Беседовать с преподавателями об успеваемости и уроках.

От шестнадцати до восемнадцати: жизненные навыки и система ценностей

Вскоре детям предстоит покинуть отчий дом и начать самостоятельную жизнь. Они уже знают, что скоро уедут. Вопрос в том, готовы ли они? Вот список того, что им следует усвоить:

• Как открывать банковские счета.
• Как назначать визит к врачу.
• Как покупать страховку.
• Как отправиться в колледж.
• Как уехать из родного дома.
• Как составлять графики.
• Как водить машину.
• Как встречаться с молодыми людьми/девушками.
• Как относиться к:
алкоголю;
наркотикам;
воровству;
мошенничеству.

А теперь представьте, что ваши дети уверены в своей способности жить самостоятельно, с радостью ждут того дня, когда повзрослеют, чувствуют поддержку и одобрение родителей, что у них была масса возможностей попрактиковаться в жизненных навыках, что они совершили множество ошибок, сделали из них верные выводы и что они доверяют вам, поскольку вы доверяете им.

Компромисс: права и обязанности

Прежде чем начать обсуждать права и обязанности, надо дать определение этим терминам. *Права – это то, чего хотят наши дети:*

• Позже ложиться спать.
• Есть вне дома.
• Участвовать в спортивных соревнованиях.
• Оставаться на ночь у друзей.
• Ходить в кино.
• Получать новейшие гаджеты.

• Доступ к интернету.
• Ходить на свидания.
• Водить машину.
• Позже возвращаться домой.

Ответственность – это условия, которые надо выполнить, чтобы получить соответствующие права. Ребенок должен убедить родителей, что способен справиться с ответственностью, прежде чем получит новые права. Он обязан доказать, что способен:

• Ложиться спать без скандала и без получасовой возни.
• Вставать самостоятельно.
• Самостоятельно собираться в школу.
• Не хватать все подряд.
• Убираться в кухне после того, как что-то себе приготовит.
• Сидеть за столом с остальными членами семьи и прилично себя вести.
• Выполнять ежедневные обязанности без напоминаний.
• Уметь распределять свое время и следить за своими вещами.
• Уважать семейные правила, в том числе те, которые касаются возвращения по вечерам.
• Находить себе работу и уметь удержаться на ней.

По мере того как дети растут и взрослеют, им, конечно, хочется большей самостоятельности. Они хотят проводить больше времени с друзьями и в большом мире. Важно помнить, что каждое право сопровождается определенной ответственностью. Когда они просят о новых правах, мы должны ответить «да», но лишь в том случае, если дети докажут, что способны справиться с сопровождающей эти права ответственностью. Вот как выглядит эта система:

Право: есть вне дома.
Обязанности:

• Прилично вести себя за столом.
• Есть то, что заказано.
• Не вертеться на стуле.
• Участвовать в разговоре.
• Смотреть людям в лицо.
• Говорить «пожалуйста» и «спасибо».
• Говорить вежливым тоном.

Право: не спать днем/ложиться позже.
Обязанности:

• Вовремя вставать по утрам.
• Вести себя тихо, чтобы другие члены семьи могли отдохнуть или поспать.
• Выполнять ежедневные обязанности.
• Выполнять те условия, которые вы обговаривали.
• Не спать в школе или во время других дневных занятий.
• Быть вежливым.

Право: ходить в гости к друзьям.
Обязанности:

• Нормально общаться с членами своей семьи (это покажет вам, что ребенок способен к нормальному общению и с другими людьми).
• Уважительно относиться к себе и другим членам семьи (никакой физической и словесной агрессии).
• Выполнять те условия, которые вы обговаривали.
• Вести себя вежливо, соблюдать правила приличия.
• Звонить вам, если планы изменятся.
• Доказать, что способен решить проблему без криков и драки.

Право: брать семейную машину.
Обязанности:

• Работать и получать зарплату.
• Заправлять машину, компенсируя использованный бензин.
• Возвращать ее вовремя.
• Вносить свою лепту в оплату страховки, ремонт машины и пр.
• Придерживаться установленных в семье правил, к примеру, не водить в пьяном виде, не набирать текстовые сообщения за рулем и пр.
• Возвращаться домой в трезвом виде.

Право: пользоваться компьютером.
Обязанности:

• Выполнять те условия, которые вы обговаривали.
• Следить за временем.

• Доделывать домашнюю работу.
• Не заходить на запрещенные сайты.
• Выполнять домашние обязанности.

Помните:

• Для детей пяти лет и младше: дайте им семь дней, чтобы доказать, что они способны нести ответственность.
• Для детей от пяти до девяти лет: от семи до десяти дней.
• От девяти лет и выше: дайте им тридцать дней.

Права и обязанности: развитие независимости

Ниже я приведу несколько примеров, иллюстрирующих, как с помощью понятия прав и обязанностей прививать детям самостоятельность независимо от их возраста и степени развития.

Ваш четырехлетний сын не хочет спокойно сидеть за столом. Он то вскакивает, то снова садится, размазывает еду по тарелке, лезет к вам на колени и требует свои любимые макароны вместо курицы, которую вы уже приготовили на обед для всех. Можно кричать на него, читать нотации, подчиниться его требованиям или наказать в надежде все же привить ему подобающие манеры. Но пока, как ни бейся, нет даже намека на то, что ваш ребенок способен спокойно сидеть за столом и вести себя более или менее прилично. И все же вы продолжаете ходить с ним в гости и в кафе, где он ведет себя точно так же, как дома.

Однако право поесть вне дома – не важно, в гостях у бабушки с дедушкой или в пятизвездочном ресторане, – это привилегия, к которой прилагаются соответствующие обязанности. Сюда входит умение спокойно сидеть за столом, говорить тихо и использовать столовые приборы, которые подают вместе с блюдами. Умение выполнять свои обязанности в ответ на предоставленные права способствует развитию независимости и самостоятельности у ваших детей.

Ваш семилетний сын хочет позже ложиться, но даже сейчас его ритуал отхода ко сну – настоящая пытка. Вы с трудом загоняете его в ванную, заставляете почистить зубы и надеть пижаму. Он ноет, носится по дому и дразнит собаку до тех пор, пока не пригрозишь, что не станешь читать ему перед сном, если он немедленно не отправится в спальню. Сын бодро взбегает по лестнице, но наверху продолжается то же самое: он балуется в ванной, прыгает на кровати и никак не может выбрать книжку. Подготовка ко сну, которая должна занимать десять минут, часто занимает полчаса, а то и больше. Но сын продолжает уговаривать

вас разрешить ему ложиться попозже, и вы скрепя сердце решаете попробовать. И что? Все то же самое, только на час позже.

Однако поздний отход ко сну – это привилегия, и сопровождающие ее обязанности включают: самостоятельное умывание и чистку зубов, самостоятельное укладывание в постель и самостоятельное пробуждение на следующее утро в хорошем, бодром настроении.

Ваш девятилетний ребенок замучил вас просьбами подарить ему мобильник, и, хотя вы совсем не в восторге, сопротивляться больше нет сил. Вы приобретаете телефон, объясняете ребенку правила пользования им – и начинается война. Он делает все, что можно ожидать от неопытного девятилетки, которому не объяснили связь между правом обладания телефоном и связанными с этим обязанностями. Он часто забывает аппарат в школе или на футбольном поле, заставляя вас лишний раз возвращаться (и тем самым, кстати, упустить очередную возможность поощрить самостоятельность ребенка). Он роняет мобильник так часто, что тот ломается. Поскольку ребенок ничего не зарабатывает, вы читаете ему нотацию, просите быть осторожным и покупаете новый. Возможность привить ребенку самостоятельность утеряна, поскольку вы поддались на уговоры и подарили ему мобильник.

Ваша шестнадцатилетняя дочь просит машину, и вы решаетесь выполнить ее просьбу. Девочка хорошо учится, у нее симпатичные друзья, и она все еще вежливо разговаривает с вами в отличие от многих своих сверстниц. Однако у нее нет работы; домашние обязанности она выполняет спустя рукава и вообще не отличается чувством ответственности (например, берет поносить одежду и не возвращает).

Вопреки здравому смыслу вы все же покупаете дочери машину, и в считаные недели у вас появляется новый повод для беспокойства. Во-первых, вам приходится платить не только за бензин и страховку, но и за содержание машины. Во-вторых, теперь, когда дочь водит самостоятельно, она то и дело просит карманных денег на латте (ведь ей надо сосредоточиться) или китайскую еду навынос для школьного кружка. Внезапно оказывается, что ее машина требует больше вложений, чем вы рассчитывали. В-третьих, дочь несколько раз возвращается домой позже обычного, нарушает другие семейные правила, но не обращает внимания на ваши угрозы отобрать у нее машину. Вы внезапно понимаете, что теперь ссоритесь с ней намного чаще, чем в предыдущие годы. Она упустила возможность повзрослеть и стать более ответственной, потому что вы дали ей право пользоваться машиной, не научив исполнять соответствующие

обязанности.

Во всех этих случаях у родителей был шанс воспитать в своих детях ответственность, объяснив ребенку, что любое право можно получить только вместе с соответствующими обязанностями. Каждый раз, когда ребенок получает привилегию и возможность пользоваться ею без объяснения, какая ответственность с ней связана, он теряет очередной шанс стать более независимым.

Проверка жизнью: система имеет значение

Я ни разу не слышала, чтобы коммунальные службы не требовали с девятнадцатилетнего парня оплату лишь потому, что ему хочется купить новый сноуборд, или что хозяин квартиры согласился не брать ежемесячную плату у девицы двадцати с чем-то лет только потому, что ей приглянулась в витрине сумка из последней коллекции. Если мы сами не научим своих детей видеть связь между правами и обязанностями, их научит жизнь. И этот опыт окажется для них гораздо более жестким: никто, кроме нас, их жалеть не будет.

Используя стратегию «прав и обязанностей», вы можете смягчить борьбу за главенство в семье и не вырастите детей, которые привыкли только получать самое лучшее и ничего не давать взамен. Родители, не применяющие эту стратегию, рискуют тем, что их дети войдут во взрослую жизнь совершенно неподготовленными, не имеющими представления о предстоящих ответственности и обязанностях. Помните: познакомить детей с тем, что ожидает их во внешнем мире, – наш долг. Это и есть любовь. Это и есть уважение.

К сожалению, жизнь в современном обществе вынуждает нас засыпать своих чад все новыми нескончаемыми преимуществами (включая технические новинки, кружки, детские лагеря, новую одежду и пр.), хотя у детей неподготовленных нет навыков пользования этими привилегиями. А родители слишком часто поддаются давлению извне. Поступая так из чувства вины, под влиянием друзей или из желания повысить свой престиж, мы лишаем детей возможности стать независимыми, самостоятельными и ответственными людьми.

Откровенный разговор

Необходимо запомнить следующее:

• Если ваш ребенок просит увеличить степень его

независимости, наделив его новыми правами, *вы обязаны* ответить «да».

• Но при этом ребенок *обязан* убедить вас, что, ответив «да», вы приняли верное решение. Он должен показать, что понимает ответственность, связанную с новыми правами, и может выполнять соответствующие обязанности.

• Такое соглашение поможет вам установить здоровые, уважительные отношения друг с другом, при которых у ребенка есть возможность доказать, что он превращается в ответственного взрослого, а родитель способен определить верную «дозу» независимости, которую может получить ребенок на данный момент.

• Ни при каких обстоятельствах не доверяйте обещаниям. Вместо этого следуйте девизу: «Главное не слово, а дело».

• Подождите неделю, три недели или месяц, чтобы убедиться, что ребенок выполняет свои обязанности, и лишь после этого подтвердите свое согласие.

• Корректно используя систему «прав и обязанностей», вы ослабите борьбу за главенство в семье и уменьшите количество ссор и недопонимания с эффективностью до восьмидесяти процентов.

• Не используйте эту стратегию в качестве взятки или наказания. Это не пряник и не кнут – не пытайтесь с помощью новых привилегий заставить детей делать то, что нужно вам.

Не сворачивайте с пути: будьте верны своему слову

«Говори то, что думаешь, думай то, что говоришь… а затем приступай к делу».

На первый взгляд непонятно, как этот простой девиз поможет вам воспитать в детях независимость, но я совершенно убеждена, что, если вы будете руководствоваться этой фразой в повседневных отношениях с детьми, результаты вас приятно удивят. Пусть дети пристают к вам с просьбами во второй, третий (или четвертый раз), оставайтесь непреклонны. И тогда они не попросят в третий, четвертый (или пятый) раз. Однако до тех пор, пока дети не убедятся, что вы твердо стоите на своем, они будут продолжать канючить. Помните, что обе стороны должны иметь в виду то, что говорят. Если ребенок не собирается выполнять обещание («Я уберусь у себя в комнате прежде,

чем ехать к Кларе»), но вы каждый раз твердо придерживаетесь уговора («Я отвезу тебя к Кларе, как только ты уберешься в комнате»), вы заметите, что со временем поведение ребенка изменится. Вы не только послужите для ребенка примером надежности и твердости, но и поможете ему понять, что такое ответственность.

Вот что получается у родителей, не способных справиться с этой стратегией:

«Мэгги, мы пойдем в парк после того, как ты сложишь мягкие игрушки обратно в коробку». Десять минут спустя игрушки по-прежнему разбросаны по всему полу (или их собрала мама), а Мэгги натягивает куртку, чтобы идти в парк.

«Чарльз, ты не получишь сладкое, пока не уберешь все тарелки со стола». Чарльз убирает свою тарелку, оставляя остальные, и наслаждается кексами, поданными ему на десерт.

«Шарлотта, ты не пойдешь к Синди, пока не уберешь со стола все бумаги, которые использовала для доклада по химии». Сделав вялую попытку прибраться на столе, Шарлотта бросает все как есть и упархивает к Синди.

«Малкольм, я не повезу тебя на соревнования, пока ты не уберешь комнату и не сложишь свое постиранное белье в шкаф». Малкольм сгребает в один угол чистую и грязную одежду вперемешку, относит на кухню четыре тарелки с остатками еды – все это составляет примерно десять процентов от необходимой уборки, – и вы везете его на соревнования за сто километров от дома.

Каждый раз, когда родитель выдвигает какое-то требование или условие, а потом все спускает своему чаду с рук, он уменьшает шансы ребенка стать более независимым и самостоятельным. Это также портит отношения родителей с детьми. Вспомните предыдущую главу. Как эти ежедневные уступки повлияют на модель отношений вашего ребенка?

Если ваша семья примет указанный выше девиз и включит его в воспитательную практику, вы перестанете говорить одно («Мы не пойдем в парк, пока ты не соберешь все кубики»), а потом делать другое (уступать, поскольку так легче). Оставаясь верными своему слову, вы создаете для ребенка обстановку, благоприятствующую развитию твердости и прочих навыков, необходимых для процветания во взрослой жизни.

Дайте ребенку возможность думать: важная практика для созревания личности

Предлагая своим детям с самых ранних лет участвовать в поиске и принятии решений, мы даем им возможность вырасти независимыми, самостоятельными и думающими взрослыми.

Выбор. Мы можем начать воспитание независимости у самых маленьких детей, регулярно предлагая им сделать выбор. Выбор – это не ультиматум с очевидным решением («Ты сейчас же наденешь туфли или я отнесу тебя в машину на руках»). Выбор – это ситуация, в которой оба варианта ведут к выигрышу. Например: «Хочешь пойти до машины босиком и понести туфли в руках или все же обуешься и будешь держать меня за руку, пока мы идем к машине?», «Наденешь туфли или ботинки?», «Хочешь бежать или идти?», «Хочешь держаться за правую руку или за левую?».

Предлагая малышу ограниченный набор вариантов, вы:

1. Смягчаете силовое давление, возникающее, когда родитель отдает ребенку прямое распоряжение: «Пожалуйста, пойди оденься». Предлагая выбор, вы уравниваете силы, воспитываете независимость и приглашаете ребенка к более полному участию в решениях, касающихся его напрямую: «Хочешь одеться сейчас или после завтрака?»

2. Даете понять: взрослые верят, что ребенок способен сам принять ответственное решение. Если в течение нескольких месяцев внушать это ребенку, он начнет считать себя разумным человеком, способным самостоятельно найти варианты решения еще до того, как они будут ему предложены. Это само по себе способствует развитию независимости. «Родителям совершенно не обязательно предлагать мне выбор. Я и сам найду правильный вариант».

3. Даете ребенку возможность совершить обдуманный выбор, приводящий как к положительным, так и к отрицательным результатам. Со временем подобный опыт поможет создать у ребенка ощущение, что он готов принять на себя ответственность за собственную жизнь и что у него есть все необходимые навыки для жизни в большом мире за порогом родного дома.

4. Учите ребенка тому, что, не принимая никакого решения,

он тоже совершает выбор. Единственный выход в таких случаях – сделать выбор вместо него. Если вы предлагаете ребенку несколько вариантов и он отказывается выбирать, тогда решение вынуждены будете принять вы сами. Осознав это, ребенок охотней станет принимать решения сам, что поможет ему развивать самостоятельность.

Принятие решений. По мере того как дети продвигаются от простых вариантов выбора до принятия самостоятельных решений в новых для них жизненных сферах, растет и их уровень независимости. «Никто не предлагает мне выбрать решение, и я никогда раньше не оказывался в подобной ситуации. Но я могу поступить так, этак или вот так. Какое же решение я приму?» Очевидно, что это стимулирует веру ребенка в собственные силы и укрепляет его в мысли, что у него есть все необходимое для самостоятельной жизни. Дети, не сомневающиеся в своей способности сделать правильный выбор и уклониться от неправильного, обладают уверенностью, необходимой для принятия решений и движения вперед. Эти дети знают, что даже тот, кто умеет делать правильный выбор, может ошибиться, – однако, совершив ошибку, такой человек исправляет ее и движется дальше. Быть может, больше никогда в жизни ребенок не ощутит так остро ответственность за принятое решение и удовольствие от того, что он сам, без чужой подсказки, сделал выбор. Вот это настоящая самостоятельность: некого обвинить в ошибке, кроме самого себя, а если похвалят – так только тебя.

Чем больше у детей опыта в принятии решений как с положительными, так и с отрицательными последствиями, тем лучше они осознают пределы собственных возможностей. Если позволить ребенку при любом удобном случае принимать решения самостоятельно, без вмешательства родителей и старших, это поможет развить его независимую природу и укрепит уверенность в собственных силах.

Обсуждение семейных правил. Освоившись с выбором из нескольких предложенных им вариантов и научившись принимать самостоятельные решения, дети, естественно, стремятся применить свой опыт к отношениям в семье. Годы практики выбора и принятия решений подготавливают детей к тому, чтобы более активно и на равных общаться с родителями, взрослыми и старшими членами семьи во время обсуждения семейных правил. Эти правила охватывают такие сферы, как время возвращения домой, свидания, вечеринки,

употребление алкоголя, наркотиков, вождение и общие семейные дела. Дети, понимающие, что их решения оказывают влияние на семейный уклад, ощущают сильное чувство общности с родными и стараются вести себя так, чтобы не нарушать этих связей.

Начиная с простого выбора, продолжая принятием решений и заканчивая установлением общих правил поведения для всей семьи, родители должны развивать самостоятельность в детях любого возраста. Задача родителей состоит в том, чтобы ребенок, покидая дом в восемнадцать лет, обладал всем необходимым опытом и навыками и чтобы в дальнейшем он не сворачивал с курса независимости и самостоятельности.

3. Вырастить взрослого из малыша

Мы, родители, в большинстве своем более или менее четко понимаем, что наша основная задача – вырастив детей в семейном гнезде, помочь им покинуть его в восемнадцать лет. Мы знаем, что они должны стать полезными членами общества, обрести навыки, требующиеся для успешного существования во взрослом мире, и черты характера, необходимые для полной и счастливой жизни. Хотя мы это осознаем, порой очень сложно сформулировать и точно представить, как именно мы собираемся достичь своей цели. Наше представление о родительских обязанностях размывается, когда выясняется, что мы вынуждены жить с людьми (нашими детьми), которых иногда совершенно не понимаем. Что ж, жизнь не всегда безоблачна.

Мечты против реальности

Все мы мечтали о том, как будем обнимать наших новорожденных крошек, как едва научившиеся ходить малыши будут нас обнимать и осыпать поцелуями, как начнется школа: разбитые коленки, игра в футбол, ночевки у друзей и отдых всей семьей. Мы представляли, как вырастим детей, которые превратятся в счастливых, уверенных в себе, стойких, ответственных, трудолюбивых и доброжелательных взрослых. Мы надеемся, а иногда молимся о том, чтобы наши выросшие дети однажды подтвердили: мы, родители, все сделали правильно. Мы хотим, чтобы у них остались светлые воспоминания о детстве, рассчитываем сохранить с ними связь и готовы с удовольствием и как можно чаще принимать их у себя в гостях. Это мечта, объединяющая большинство из нас. И все же многие родители вдруг понимают, что жизнь с маленьким ребенком, личность которого только начинает формироваться, полна испытаний, и эти испытания заставляют забыть наши идиллические фантазии о том, как мы вырастим суперприспособленного, порядочного, сильного, участливого, доброго и стойкого человека.

Мы осознаем, что реальность совсем не похожа на наши мечты, и думаем: «Однажды я займусь воспитанием полноценного взрослого… но пока дайте мне выбраться из этого родительского ада».

Мое первое родительское озарение

Впервые став мамой, я еще не могла четко сформулировать свои мысли, но подсознательно понимала, что моя задача как матери выходит за пределы составления графиков сна и кормления, а также обучения дочери тому, как наливать сок в стакан или завязывать шнурки. Эта грандиозная идея – жить с маленькими детьми, но постоянно помнить о том, что я ращу потрясающих взрослых, – посетила меня однажды, когда я пыталась справиться с двумя маленькими детьми, у которых были разные запросы, характеры, настроения и режимы. Я поняла, что мои сиюминутные решения никак не помогут вырастить здоровых, счастливых и полноценных взрослых людей. И я сосредоточилась только на текущем моменте – воспитывала капризного четырехлетку, а не будущего двадцатичетырехлетнего человека.

Как и многие родители, я утратила ощущение перспективы. Когда до меня дошло, что вся моя родительская карьера вкратце описывается словами «подтирательница поп и подавальщица печенек», у меня опустились руки. Тогда я позвонила своей доброй подруге и коллеге, остроумной и понимающей. Мне нужна была поддержка, сочувствие – я не знала точно, что именно, но необходим был свежий взгляд на ситуацию.

Когда я рассказала подруге о своем «родительском кризисе», она ответила очень просто и уверенно: «Вики, ты пытаешься сочетать две крайности – жить с младенцем и растить взрослого человека». Хотя истинный смысл этих слов дошел до меня не сразу, однако в голове что-то щелкнуло. Я помню, как позже размышляла о том, что ее слова должны изменить весь мой стиль воспитания детей. Однако в ту секунду мне подумалось только: «Растить взрослого? Да она что, издевается? Мне сильно повезет, если удастся сдать их в садик целыми и невредимыми».

Я продолжала размышлять над словами подруги весь вечер, и к ночи меня осенило: я действительно пыталась жить с малышами, одновременно стремясь вырастить взрослого человека. Я видела, что самые лучшие намерения могут разбиться о сиюминутную борьбу с деловитой двухлеткой, капризной трехлеткой, вертлявой четырехлеткой и т. д. В тот вечер я осознала, что это будет величайшим испытанием в моей жизни – придется ежедневно принимать решения, основополагающим мотивом которых будет стремление воспитать полноценного взрослого. Я также поняла, что это будет величайшей и самой многообещающей целью в моем родительском путешествии. Поэтому я попыталась как можно больше узнать о том, каким образом вырастить из ребенка успешного зрелого человека, – иными словами, как воспитать взрослого.

За все годы работы с родителями я ни разу не слышала, чтобы кто-то из них говорил: «Мне так не терпится погрузиться в очередную книгу, блог, статью, телепередачу, чтобы узнать, как справиться с новым капризом моего ребенка». Поэтому я с большой радостью познакомлю родителей с одной-единственной универсальной концепцией. Эту концепцию я использовала для борьбы со всеми немыслимыми, раздражающими и сводящими с ума фокусами, которые выкидывала моя пятерка детей в течение всей нашей совместной жизни.

Четыре цели ошибочного поведения (единственная стратегия, которая вам понадобится)

Одним из величайших подарков от жизни я считаю знакомство с работами доктора Рудольфа Дрейкурса и его гениальной стратегией, позволяющей справиться с любыми формами непослушания. В том числе она поможет вам добиться того, чтобы ваши отпрыски перестали кусаться, плеваться, драться и разбрасывать игрушки. Эта стратегия также предлагает решения для установления графика дневного и ночного сна, помогает обучить чистке зубов, причесыванию, самостоятельному купанию, приему пищи и умению слушать. Если родители попытаются бороться с каждой из этих трудностей по отдельности, понадобятся долгие часы исследований, проб и ошибок. «Четыре цели ошибочного поведения» Дрейкурса формируют четкую философию в комплексе со стратегиями, позволяющими справиться с массой самых разных проблем, возникающих в процессе воспитания маленьких детей. Я считаю, что это очень простая и доступная философия, с помощью которой любой родитель в любых обстоятельствах может найти ответ на мучающий его неотложный вопрос (не забывая о будущем).

Откровенный разговор

«Непослушный ребенок пытается, пусть ошибочным способом, доказать свою значимость в этом мире. Малыш, которому никогда не позволяли одеваться самостоятельно, потому что его мать вечно спешила или хотела, чтобы все детали одежды идеально сочетались; или малышка, которой не позволяли

помогать в уборке по дому, потому что она не способна идеально с этим справиться, не может почувствовать себя полезным членом семьи, вносящим свой вклад в общее дело. Только вызвав гнев и раздражение родителей плохим поведением, он или она ощутят себя по-настоящему значимыми. Ребенок обычно не понимает своих истинных мотивов. Его поведение, хотя и кажется окружающим нелогичным, вполне соответствует его собственному представлению о его месте в семье».

Дрейкурс и Голдман. Основы воспитания ребенка

(The ABC's of Guiding the Child)

Когда жизнь вмешивается в точные планы

Но давайте на минутку вернемся к действительности. Перед нами сразу встанет вопрос: «Как мне совместить жизнь с малышом и воспитание взрослого, если мой ребенок разбрасывает брокколи по всей кухне?» Или: «Конечно, все это взаимное уважение – прекрасная вещь, только мой ребенок совершенно меня не слушает».

Мы, родители, с каждым годом все сильнее чувствуем, что «должны прекратить это безобразное поведение» или «заставить детей делать то, чего мы хотим». Это совершенно объяснимо, но лишь в том случае, если мы держим в уме только неотложные воспитательные цели. Однако стратегия в стиле «латаем пробоины» ведет лишь к дальнейшему непослушанию и разочарованию. Есть сотни или даже тысячи форм поведения, способных взбесить родителей – и, что более печально, повредить нашим детям в долговременной перспективе. Вопрос состоит в том, как справиться с ними – со всем этим множеством – и не сойти при этом с ума. «Четыре цели ошибочного поведения» предлагают долгожданный ответ на все наши вопросы.

От ползунка до подростка

Вот в чем заключаются «четыре цели ошибочного поведения». Каждый ребенок ведет себя таким образом, чтобы добиться определенной цели. А эта цель представляет собой один из четырех пунктов следующего списка:

- Мне нужно твое *внимание.*
- Я хочу получить больше *власти.*

• Я обижен и хочу в отместку *обидеть* тебя.

• Вряд ли я сумею разобраться в этой ситуации, поэтому постараюсь от нее *отстраниться.*

Иногда одна и та же сцена непослушания – скажем, ребенок не желает сидеть за столом, дразнит сестер или братьев или разбрасывает игрушки по дому – у одного или нескольких детей может быть вызвана совершенно разными причинами. Именно в таких случаях теория Дрейкурса и предложенные им стратегии учитывают уникальную динамику каждой семьи. Заметить непослушание или справиться с ним далеко не так важно, как понять, в чем состоит цель ребенка. В целом само поведение вторично. Не важно, какую форму принимают капризы ребенка, но важно понять, какую цель он при этом преследует. А поскольку выбирать приходится всего из четырех вариантов, это почти как выиграть в воспитательную лотерею.

Второй, не столь очевидный вопрос, звучит так: если ребенок может бросаться едой по четырем разным причинам, как узнать, какой из них он руководствуется сейчас? Все очень просто – чувства подскажут вам, какую цель он на самом деле преследует.

Внимание. Независимо от того, что делает ребенок, вы чувствуете отчаяние, раздражение и усталость.

Власть. Независимо от того, что делает ребенок, вы чувствуете гнев или опасность, вам кажется, что вам бросают вызов или вас провоцируют.

Месть. Независимо от того, что делает ребенок, вы чувствуете себя обиженным, оскорбленным или разочарованным.

Отстранение. Независимо от того, что делает ребенок, вы чувствуете, что готовы сдаться. Вы попробовали уже все, но ничто не сработало. Вы ощущаете беспомощность и безнадежность.

Воспитательные стратегии

Работа над восстановлением отношений и воспитанием самостоятельности в ваших детях – это долговременный проект, но в данный конкретный момент вас мучает вопрос, что предпринять здесь и сейчас. Мы, родители, хотим знать, как поступить в разгар скандала, истерики или во время

перетягивания силового каната. Прежде чем вы решитесь на какие-то действия, вспомните следующие советы:

• Не важно, что творит ваш ребенок, – в основе этого поведения лежит одна из четырех причин.

• Чтобы определить, какая это причина, доверьтесь своим чувствам. Они помогут вам быстро и точно определить, чего добивается ребенок.

• Основа любого дурного поведения – это либо проблема отношений в семье, либо недостаток практического опыта (который ведет к тому, что ребенок становится слишком зависимым от вас), либо и то и другое.

• Из первой и второй главы вы узнали, как создавать здоровые взаимоотношения с детьми и как поощрять их независимость. Пройдет совсем мало времени, прежде чем вы заметите существенные изменения в поведении своих детей и в общей семейной динамике.

Оказавшись в конфликтной зоне, помните о двух вещах: во-первых, не усугубляйте ситуацию и, во-вторых, действуйте, пока все участники скандала не успокоятся, давая вам возможность вновь сосредоточиться на налаживании отношений с ребенком и воспитании его независимости. В момент конфликта у вас множество вариантов поведения. Я привожу лишь несколько примеров возможных решений:

• *Не обращайте внимания на его поведение.* Вы можете по-прежнему ровно и доброжелательно общаться с ребенком, игнорируя его требования, вопли или нытье (если вы уверены, что он действительно не испытывает физического дискомфорта).

• *Поддержите ребенка* (непослушный ребенок, как правило, не уверен в себе). Скажите: «Я знаю, что тебе *тяжело, плохо, скучно*…», или «Я не буду мешать тебе, пока ты с этим не разберешься. А если не получится, зови меня», или «Покажи, что у тебя получается».

• *Не вступайте в борьбу за власть.* Это означает, что вы должны уметь контролировать себя настолько, чтобы выйти из спора и остыть. Помните, что вы являетесь для детей образцом того поведения, которого хотите добиться от них.

• *Не говорите, а делайте.* Это означает: уберите тарелку со стола, если ребенок постоянно вскакивает, или заберите у него

игрушечный грузовик, если ребенок швыряется им, или уйдите в свою комнату и закройте дверь, если ребенок пытается ударить, ущипнуть или укусить вас. Внимание детей привлекают действия; слова их только усыпляют.

• *Дайте ребенку выбор.* «Ты подотрешь эту грязь тряпкой или шваброй?»

Откровенный разговор

Если вы обнаружили, что оказались в конфликтной зоне, помните о следующем:

• Не усугубляйте ситуацию.

• Действуйте, ищите выход из положения.

Это неподходящий момент для обучения, повторяю – *неподходящий* момент. Это момент, когда вы делаете наблюдения, а используете полученную информацию позже, после того как успокоитесь и будете в состоянии принять взвешенное и продуманное воспитательное решение.

Анализ четырех целей ошибочного поведения

Ниже вы найдете исчерпывающий список практических советов. Вы можете прибегать к ним до тех пор, пока эта стратегия не станет вашей второй натурой. Обещаю, что всего через несколько недель вы будете делать это почти автоматически. Это не мое изобретение, а один из инструментов, используемых в адлеровских воспитательных методиках. Вы можете загрузить копию этого списка с сайта vickihoefle.com или зайти на любой из веб-сайтов alfredadler.org и найти там аналогичную информацию.

Ошибочная цель ребенка: внимание

Ребенок считает: «Я важен лишь тогда, когда меня замечают».
Ребенок испытывает: неуверенность, отчуждение.
Взрослый чувствует: раздражение, негодование, усталость.

Стратегии, которые обычно используются при таком поведении:

• нотации;
• брюзжание;
• уговоры;
• уступки и подачки;
• разговоры-разговоры-разговоры;
• детям предлагают пойти и чем-нибудь заняться.

Что происходит в результате: ребенок временно прекращает капризничать, но позже вновь пытается привлечь внимание с помощью таких же или других форм непослушания.

Что ребенок на самом деле хочет сказать: «Обрати на меня внимание, включи в свою жизнь».

Что может сделать взрослый, чтобы поощрить изменения в поведении:

• Скажите что-то всего один раз, затем действуйте.
• Отведите время для занятий с ребенком.
• Установите режим.
• Приучайте его не мешать родителям.
• Чаще собирайтесь всей семьей.
• Молча обнимите, погладьте, похлопайте по плечу.
• Переключите внимание ребенка на какое-то занятие, за которое его можно будет похвалить.
• Объясните ему, что собираетесь сделать: «Я люблю тебя, и…»; «Я порисую с тобой, когда закончу дело».
• Не нанимайте нянек или педагогов, чтобы занять ребенка.
• Верьте, что ребенок способен справиться со своими чувствами.
• Не пытайтесь сгладить ситуацию и задобрить ребенка.

Теперь ребенок считает: «Я являюсь частью семьи».
Ребенок чувствует: уверенность, безопасность.
Новая цель ребенка: сотрудничество.

Ошибочная цель ребенка: власть

Ребенок считает: «Со мной считаются лишь тогда, когда я главный или когда я доказываю, что никто мне не указ. Вы не можете меня заставить и не можете остановить».

Ребенок чувствует: зависимость, неадекватность, власть окружающих над собой.

Взрослый чувствует: что его злят, провоцируют, бросают ему вызов, угрожают.

Стратегии, которые обычно используют при таком поведении взрослые:

• Демонстрируют, что это не сойдет ребенку с рук.
• Настаивают на том, чтобы ребенок выполнил приказ.
• Вступают в спор.
• Сдаются.

Что происходит в результате: плохое поведение и борьба за власть усиливаются.

Что ребенок на самом деле хочет сказать: «Научи меня, покажи мне, попроси меня помочь, предложи мне выбор».

Что может сделать взрослый, чтобы поощрить изменения в поведении:

• Признать, что вы не можете заставить ребенка, и попросить его о помощи.
• Предложить ему ограниченный набор вариантов.
• Перенаправить его активность.
• Не вступать в спор и не сдаваться.
• Дистанцироваться от конфликта и успокоиться.
• Быть добрым, но твердым.
• Делать, а не говорить.
• Решить, что делать дальше.
• Делать все по режиму.
• Развивать взаимное уважение.
• Идти до конца.

Теперь ребенок считает: «Я могу это сделать».
Ребенок чувствует: уверенность и самоконтроль.
Новая цель ребенка: самостоятельность.

Ошибочная цель ребенка: месть

Ребенок считает: «Вы против меня; никто меня по-настоящему не любит; я покажу вам, каково это; я вам отплачу».
Ребенок чувствует: что он никому не нужен.
Взрослый чувствует: обиду, разочарование.

Стратегии, которые обычно используются при таком поведении:

• Наказания.

• Вопросы вроде: «Как ты мог так поступить со мной? С нами? С ними?»
• Выражение разочарования или обиды.
• Попытка преподать ребенку урок.

Что происходит в результате: ребенок пытается отплатить вам той же монетой, ведет себя все хуже, чтобы его еще меньше любили.

Что ребенок на самом деле хочет сказать: «Помогите мне, любите меня, примите меня».

Что может сделать взрослый, чтобы поощрить изменения в поведении:

• Разобраться с причиной обиды: «Кажется, ты обиделся. Может быть, расскажешь мне почему?»
• Не воспринимайте это как личное оскорбление.
• Избегайте наказаний и мести.
• Укрепляйте доверие.
• Извиняйтесь.
• Компенсируйте ребенку недостаток внимания.
• Покажите, что вам он не безразличен.
• Действуйте, а не говорите.
• Поощряйте его сильные стороны.
• Устройте семейный совет.

Теперь ребенок считает: «Я для них важен».
Ребенок чувствует: свою значимость.
Новая цель ребенка: внести свой вклад в жизнь семьи.

Ошибочная цель ребенка: отстранение

Ребенок считает: «Я не верю, что могу это сделать, поэтому мне надо убедить остальных, что от меня не стоит ничего ждать. Я ничего не могу сделать правильно, поэтому не буду даже пытаться, чтобы мои неудачи не стали очевидными».

Ребенок чувствует: что он неспособный, бесполезный, безнадежный.

Взрослый чувствует: отчаяние, безнадежность и беспомощность.

Стратегии, которые обычно используются при таком поведении:

• Сдаться или бросить дело.

• Опустить руки.
• Сделать все за ребенка.
• Придумать извинения его поведению.

Что происходит в результате: ребенок остается пассивным, не меняется или меняется очень мало, он впадает все в большее отчаяние и ведет себя все менее адекватно.

Что ребенок на самом деле хочет сказать: «Поверьте в меня, не сбрасывайте меня со счетов!»

Что может сделать взрослый, чтобы поощрить изменения в поведении:

• Развивать интересы ребенка.
• Чаще собираться всей семьей.
• Учить ребенка не бояться трудностей.
• Не торопить события.
• Облегчать задание, пока ребенок не добьется успеха.
• Показывать, что веришь в способности ребенка.
• Разбить задание на небольшие порции.
• Дать ему возможность в чем-то преуспеть.
• Учить его, как и что надо делать, но не делать ничего за него.
• Перестать критиковать ребенка.
• Поощрять каждую удачную попытку, не важно, сколь мал успех.
• Сосредоточиться на его сильных сторонах.
• Не жалеть ребенка.
• Не сдаваться.
• Радоваться проведенному с ним времени.

Теперь ребенок считает: «Я могу справиться с тем, что мне предстоит; я верю в себя и готов пробовать».

Ребенок чувствует: что он важен и значим.

Новая цель ребенка: упорно добиваться своего.

Упражняйтесь в выявлении ошибочной цели

Давайте рассмотрим несколько сценариев плохого поведения ребенка и попробуем в каждом случае выявить ошибочную цель.

Родитель: «Моя трехлетняя дочь постоянно сбрасывает тарелку со стола и устраивает беспорядок. Потом она ноет, требуя, чтобы я все убрала за нее. Если я прошу ее все убрать самостоятельно, прежде чем я дам ей новую порцию,

она отказывается, пока я не начинаю ей помогать. Просто руки опускаются».

Родитель: «В последнее время мой пятилетний сын стал совершенно несносным. Он постоянно дразнит брата и собаку и отказывается делать то, что ему сказано сделать, пока я не помогу ему. Чем ближе к вечеру, тем больше я на него злюсь».

Родитель: «Моя семилетняя дочь начала скандалить в школе. Учительница очень обеспокоена. А когда я пытаюсь поговорить с дочерью, она тут же затыкает уши и убегает или говорит, что ненавидит школу и не хочет туда ходить. Мне нужно знать, что происходит, чтобы помочь ей, но я не могу ее разговорить».

Родитель: «Мой десятилетний сын отказывается самостоятельно вставать по утрам, хотя он уже несколько лет как научился это делать. Он не хочет готовить уроки, и, что бы я ни делал, он превращает все в скандал, с шумом вскакивает, обзывается и хлопает дверью. Я не могу позволить ему спать сколько влезет и не делать уроки. Понятия не имею, что предпринять».

Шаг первый. Определяем, что именно в поведении ребенка беспокоит вас, и записываем, как если бы мы были исследователями или посторонними наблюдателями.

• Трехлетняя дочь *сбрасывает свою тарелку* со стола.
• Пятилетний сын *дразнится и отказывается помогать* матери.
• Семилетняя дочь скандалит в школе и *отказывается обсуждать* происходящее с мамой и папой.
• Десятилетний сын *отказывается вовремя вставать* и *делать уроки* и ведет себя агрессивно по отношению к родителям.

Шаг второй. Определите, какие *чувства* это у вас вызывает.

• Когда я вижу, как тарелка в очередной раз летит со стола, я чувствую *раздражение и усталость.*
• Когда мой ребенок дразнится и отказывается помогать мне, я чувствую *гнев*.
• Когда я узнаю, что моя дочь скандалит, я чувствую *разочарование,* а когда она отказывается обсуждать со мной происходящее – *обиду.*
• Когда я вижу, что мой десятилетний сын не способен

позаботиться о себе и ругается со мной, я чувствую себя *беспомощным.*

Шаг третий. Определите, как вы обычно *реагируете* на такое поведение (реакцию, вызванную вашими чувствами).

• Я начинаю *упрекать* свою трехлетнюю дочь и *читать ей нотации* и пытаюсь помешать ей сбрасывать тарелки на пол.
• Я *ору* на своего пятилетнего сына и *наказываю* его, если он по-прежнему отказывается помогать.
• Я пытаюсь показать своей дочери, как меня ранит ее поведение, *нанося ей ответные обиды* – скажем, выбрасываю все ее наборы лего.
• Я просто *опускаю руки, сдаюсь* и ухожу прочь.

Шаг четвертый. Основываясь на ваших чувствах и действиях, определите, в чем ошибочная цель ребенка:

• Моя трехлетняя дочь добивается моего безраздельного *внимания.*
• Мой пятилетний сын хочет получить больше *власти.*
• Моя семилетняя дочь *мстит* мне, потому что чувствует себя обиженной.
• Мой десятилетний сын старается *избежать* выполнения тех задач, которые, по его мнению, не способен хорошо выполнить.

Все мы растим будущих взрослых

Если мы хотим, чтобы наши дети, повзрослев, жили полной и счастливой жизнью, нашли себе чудесную работу, отличных друзей, чтобы они сохраняли крепкую связь с семьей, надо дать им возможность развить черты характера, которые помогут достичь успеха во всех этих сферах.

Я знаю, как сложно помнить о будущем двадцатишестилетнем парне, когда ваш шестилетний сынок отказывается заниматься или кричит на вас, потому что вы забыли дома его кеды, но факт остается фактом. И в эти минуты мы должны помнить, что наша задача – воспитать в детях черты характера, необходимые для полноценной взрослой жизни.

Разумеется, мы хотим видеть в своих детях много разных хороших черт, и я призываю вас составить свой собственный список и включить его в свою воспитательную систему. Но цель этой книги скорее состоит в том, чтобы научить вас встраивать необходимые элементы в общую методику, а не в том, чтобы

помочь вам выявить все желательные для вас черты характера. Перед вами список, который я составляла много лет. Воспользуйтесь им, чтобы привнести необходимые элементы в повседневную жизнь ваших детей.

Благодарность	Непреклонность	Сочувствие
Благородство	Общительность	Твердость
Вдумчивость	Ответственность	Терпение
Веселость	Открытость	Терпимость
Внимательность	Отходчивость	Трудолюбие
Гибкость	Покладистость	Уважение к окружающим
Доброжелательность	Преданность	Уважение к себе
Доброта	Радушие	Уверенность
Изобретательность	Решительность	Удовлетворенность жизнью
Искренность	Самодисциплина	Упорство
Легкий характер	Самоконтроль	Целеустремленность
Любознательность	Сдержанность	Чувствительность
Любопытство	Скромность	Щедрость
Надежность	Смелость	Энтузиазм
Находчивость	Сопереживание	Юмор

Определенные черты характера помогут смягчить сильную личность

Я хочу рассказать вам историю Марианны и ее родителей. Отец и мать Марианны сумели определить те черты характера, которые помогли дочери лучше справляться с ежедневными трудностями, и подготовили ее к полноценной взрослой жизни.

Предыстория. Семилетняя Марианна – не по годам развитой ребенок. Ее родители, Джон и Эми, описывают ее как дерзкую, бесстрашную, бойкую и пылкую девочку. Много лет Джон и Эми пытались нащупать воспитательную стратегию, которая помогла бы им справиться с истериками дочери, эмоциональными вспышками, властными порывами и непредсказуемыми сменами настроения. «Когда она была младше, мы пытались беседовать с ней и предоставлять ей выбор. Но со временем мы осознали, что просто уступаем требованиям Марианны, чтобы избежать ее истерик и вспышек ярости. Поняв, что получается только хуже, мы перешли к методу кнута. Мы не разговаривали с ней, ставили в угол, отбирали у нее игрушки. Какое-то время казалось, что это действует.

Мы почувствовали, что берем верх. К сожалению, это означало, что мы теряем бойкую маленькую девочку, которой так часто хвастались у нее за спиной. Иногда, после особенно тяжелого дня, Джон говорил: «Зато мы растим не нюню, вот это точно». В общем, мы решили немного ослабить узду и вновь попытаться договориться с дочерью. Мы снова давали ей выбор, пробовали заключать с ней соглашения, но ничто не действовало дольше дня или двух».

Ситуация. В пятницу вечером Марианна собиралась на встречу со школьными друзьями, которые переехали и теперь ходили в другую школу. Она была возбуждена и по дороге вела себя все хуже и хуже. Эми и Джон сказали Марианне, что, если она не успокоится, они остановят машину. А потом, в зависимости от того, как быстро девочка «возьмет себя в руки», либо поедут на встречу, либо развернутся и отвезут ее домой. Она успокоилась на пару минут, но вскоре вновь начала безобразничать. Эми и Джон снова предупредили Марианну, потом снова, потом начали угрожать ей, и наконец Эми закричала: «Прекрати немедленно!» Перепалка продолжалась до тех пор, пока они не приехали на встречу. Там Марианна выскочила из машины, подбежала к друзьям, и ее истерика буквально за несколько минут перешла в опасную стадию. Все, чего хотелось Эми и Джону, – это поскорей забрать дочь и вернуться домой.

Примечание Вики

Этот пример наглядно демонстрирует, как попытка разобраться с ситуацией без четкого плана действий не приводит даже к кратковременному успеху – не говоря уже о том, чтобы найти долговременное решение, которое помогло бы совладать с легковозбудимым характером Марианны и ее капризами. Совершенно очевидно: если Эми и Джон продолжат воспитание в том же духе, им предстоит много лет провести в борьбе за власть в семье.

А теперь давайте добавим к картине те черты характера, которые, по мнению Эми и Джона, необходимы для здоровой и независимой взрослой жизни, и посмотрим, повлияют ли они как-то на повседневную жизнь их не по годам развитой дочери. Что касается самих Джона и Эми, то они заявили, что ключом к их собственному жизненному успеху являются самоконтроль,

стойкость и умение довольствоваться тем, что есть. Однако они даже не попытались воспитать эти качества в своей маленькой дочери. Вот отчет об изменениях, которые претерпел характер Марианны после того, как родители в своем ежедневном общении с дочерью сосредоточились на выработке этих качеств.

> Мы начали с удовлетворенности жизнью и только тут поняли, что проводили с Марианной час за часом, чередуя роли родителей и товарищей по играм. Она так привыкла к нашему присутствию, что практически не могла оставаться одна. До нас дошло, что, если ей не удается уговорить нас почитать ей книжку или во что-то поиграть, она впадает почти в истерическое состояние. Марианна начинает носиться по дому или скачет по мебели до тех пор, пока не привлечет наше внимание. И вот тут начинаются капризы и вопли. Мы решили, что каждый вечер будем собираться в гостиной, устанавливать таймер на десять минут и тихо делать каждый что-то свое, при этом оставаясь в одной комнате с дочерью. Постепенно мы начали увеличивать время, а потом переходить в другие комнаты, но таймер все равно оставался включенным. Поначалу это была настоящая пытка, однако через несколько недель мы стали замечать разницу. Знаю, что в это трудно поверить, но она как будто превратилась в другого ребенка. Вместо того чтобы шумно носиться по кухне, пытаясь привлечь мое внимание, когда я готовила, Марианна тихо сидела в уголке и читала книгу, делала уроки или просто вела со мной спокойную, сознательную беседу.
>
> Одновременно с удовлетворенностью жизнью мы работали и над самоконтролем, потому что от Марианны требовалось немало самоконтроля, чтобы сидеть тихо и не мешать нашим спокойным занятиям. Вместо того чтобы наказывать дочь за недостаток самоконтроля, мы стали хвалить ее всякий раз, когда она хоть немного проявляла это качество. В результате она стала стараться проявлять его как можно чаще. Когда я разговаривала по телефону, то просила ее не беспокоить меня пять минут, и Марианна устанавливала таймер на пять минут и ждала. Следующие несколько недель мы посвятили тому, чтобы продлить этот временной интервал, а потом начали говорить с Марианной о том, что не стоит так шуметь, когда возбуждаешься. Мы спросили ее,

сможет ли она контролировать громкость голоса, и придумали несколько невербальных подсказок, чтобы ее поощрить. Прошло совсем немного времени, и Марианна уже сама начала предлагать нам разные способы продемонстрировать самоконтроль. Например, она готова была весь ужин просидеть за столом, не вскакивая и не перебивая нас. Это было прямо райской благодатью.

И наконец мы начали работать над упорством и способностью приходить в себя после потрясений. Мы осознали, что наша дочь отличается повышенной эмоциональной возбудимостью, и научились судить об эмоциональном состоянии Марианны по ее поведению. Теперь мы не говорили ей: «Ну-ка успокойся», не пытались убедить, что происходящее не имеет особого значения, и не спрашивали, почему она так остро реагирует. Мы начали: 1) демонстрировать ей наше сочувствие и понимание; 2) спрашивать ее, что поможет ей успокоиться, так что она сама находила решение; 3) спрашивать, как мы можем помочь ей. Она научилась больше говорить о своих чувствах и объяснять, почему то или иное явление ее нервирует. Таким образом, мы стали предугадывать эти опасные моменты и действовать с опережением. Это изменило нашу с ней жизнь.

Через три месяца после того, как мы начали работать над этими качествами, нас снова пригласили на встречу со старыми школьными друзьями. Поездка прошла просто чудесно. Марианна взяла с собой несколько альбомов с наклейками и занималась ими во время поездки, а когда ей надоело, попросила нас включить музыку. С каждой песней она подпевала чуть громче и вела себя чуть глупее. Мы остановили машину, помогли ей справиться с первоначальной истерикой (Марианна испугалась, что мы сейчас развернемся и поедем домой), а затем попросили регулировать громкость. Надо сказать, мы с мужем только недавно поняли, что должны служить примером тех качеств, которые стараемся привить Марианне. В течение этой поездки нам пришлось доказать, что мы способны оставаться спокойными и уравновешенными, не превращаясь в орущих маньяков, и что мы можем сохранять хорошее настроение даже под угрозой возвращения домой, хотя нам очень хотелось пойти

на эту встречу. Если бы пришлось так поступить, мы стали бы для дочери примером твердости. Как говорит Вики, ты не можешь дать детям того, чем сам не обладаешь.

Откровенный разговор

Даже если мы готовы принять идею, что растим будущих взрослых, это не обязательно означает, что мы понимаем, как общаться с нашими детьми в повседневной жизни. История Марианны и ее родителей демонстрирует, насколько важно сосредоточиться на воспитании необходимых черт характера – не только потому, что они помогут вашему ребенку в будущем, но и потому, что облегчат жизнь с ребенком уже здесь и сейчас.

Подарки на совершеннолетие

Множество воспитательных стратегий, рассчитанных на напряженные и трудные моменты в семейной жизни, включают в себя «игру в молчанку», попытки переключить внимание ребенка на что-то другое, ругань, наказания или признание собственного поражения. Однако бóльшая часть этих приемов ведет лишь к тому, что мы разрушаем отношения с детьми и замедляем их продвижение к независимости. Эти приемы никак не помогают развить черты характера, которые обеспечат детям полноценную взрослую жизнь, и бесполезны в борьбе с повседневными трудностями. Представьте, насколько бы легче стало всем нам, если бы наши дети начали использовать ключевые черты характера для решения бытовых и социальных проблем. Если мы не видим связи между воспитанием необходимых черт характера у маленьких детей и наличием этих положительных качеств у взрослых, значит, мы не до конца осознали свою ответственность перед детьми.

К тому времени, когда вашему ребенку исполнится четыре или пять, вы уже заметите положительные черты характера, которые облегчают ему жизнь сейчас и будут облегчать позже, когда он повзрослеет. В то же время вы должны обратить внимание и на недостатки, усложняющие жизнь в юном возрасте и способные создать препятствия на пути к счастливой и полноценной взрослой жизни. Положительные черты включают

самоконтроль, способность прощать, терпение, стойкость и сочувствие. Вы заметите прямую связь между недоразвитием этих качеств и отсутствием улучшений в поведении ваших детей. *Самый важный шаг в разрешении семейных конфликтов – это воспитание положительных качеств у ваших детей.*

В своей работе я стараюсь выявить общие модели поведения. И за годы практики я обнаружила одну универсальную истину: если ребенку не хватает самоконтроля, а его родители не прилагают усилий, чтобы помочь ему развить эту черту, это будет мешать ему в течение всей дальнейшей жизни.

4. Ваш оттиск на модели

Теперь вы поняли, насколько важна для вашего ребенка модель отношений, а также воспитание независимости и самостоятельности. Вы научились быстро и точно определять, в чем состоят цели его ошибочного поведения, и узнали, как можно пресечь это поведение, не усугубляя ситуацию. Вы знаете, какие черты характера хотели бы развить у вашего ребенка. Настало время для последнего элемента – вам надо научиться составлять обдуманные стратегии воспитания детей, учитывая уникальные особенности вашего ребенка/ваших детей и семьи в целом. Этот последний элемент придает бóльшую весомость вашему плану воспитания способных детей и будущих компетентных взрослых. Вам предстоит разрабатывать режимы и правила, принимая во внимание характер вашего ребенка, его предпочтения и страхи. Лишь таким образом вы сможете добиться идеального соответствия воспитательных стратегий и личности малыша.

Последний фрагмент мозаики – ваш опыт

Поначалу кажется, что разработка режима требует дополнительного труда, но к концу четвертой главы вы поймете, как этот метод помогает найти решения, незаметно привносящие в жизнь семьи положительные и долговременные изменения. Не говоря уже о том, что вы почувствуете более тесную связь с вашим ребенком.

Без последней составляющей родители зачастую обнаруживают, что оказались на грани катастрофы, – ведь им приходится организовывать жизнь детей, чьи уникальные характеры и предпочтения способны сбить любой режим, график и правила, установленные родителями.

Надежный фундамент

Внедрение в быт семьи правил, графиков и ограничений может сделать жизнь легче и приятней как для родителей, так и для детей, не искажая при этом динамичную природу их отношений. Каждый день родителям любого общественного положения, имеющим детей в возрасте от шести месяцев до шестнадцати лет, приходится принимать неотложные решения о том, как «разобраться» с утренними процедурами, ссорами

сестер и братьев, с уроками, работой по дому, едой и отходом ко сну. Эти импульсивные решения порой запускают целую цепь неприятных событий, заканчивающихся слезами, эскалацией борьбы за главенство в семье или непониманием – и в некоторых случаях приводящих к тому, что и без того хрупкие отношения родителей и детей окончательно разлаживаются.

Стоит нам осознать это, как возникает вопрос: «Почему родители не хотят вводить режимы, графики, системы ограничений и правил на более регулярной основе?» Прежде всего родители опасаются, что это сделает их жизнь более скучной, ограниченной и пресной. Однако истинное чувство свободы и легкости приходит лишь вместе с последовательностью, стабильностью и предсказуемостью, которые являются основой хорошо сбалансированной жизни. Вторая причина заключается в том, что родители полагают: такой подход потребует слишком много усилий. Поверьте – вырастив пятерых детей, я могу свидетельствовать, что создание четкой инфраструктуры намного менее трудоемко, чем плавание «по воле волн», когда для выхода из дома поутру требуется каждый раз устанавливать новые правила. Когда знаешь, чего ожидать, жизнь становится гораздо легче для всех членов семьи и не позволяет родителям требовать от детей больше того, что они способны сделать. Это выигрышная ситуация для каждого. И наконец, многие родители элементарно не знают, с чего начать. На это я скажу вам – начинайте прямо сейчас, потому что, если я смогла это сделать, сможете и вы. Каждый сможет. Любой способен на это! Просто поверьте, что, вложив немного труда, вы установите надежные, доверительные и обоюдно приятные отношения со своими детьми.

Преимущества

Намного лучше жить по четко очерченному плану, чем пустить все на самотек, принимать спонтанные решения и, скрестив пальцы, надеяться, что возникшие сегодня утром обстоятельства не помешают вам вовремя появиться на работе. Когда родители четко устанавливают режимы, правила и системы ограничений, дети растут в здоровой обстановке, позволяющей им думать и принимать решения. Распорядок дает детям возможность прочувствовать последствия своих решений, как положительные, так и отрицательные, и способствует тому, что каждый из членов семьи лучше осваивает искусство разрешения проблем. Когда детям приходится отвечать за последствия своих решений, они приобретают здоровые

привычки и становятся более стойкими.

Выделить время на планирование и установку режимов, правил и ограничений не так трудно, как кажется. Как и другие составляющие моего метода, все это в совокупности идет на пользу вашей активной и неповторимой семье. Этот процесс одновременно стабилен и пластичен, он отражает изменчивость жизни и подтверждает, что рост и развитие не только неизбежны, но и желанны.

Возможно, сейчас вы думаете: «Да, все это здорово звучит, но с чего начать? Расчертить график того, что нужно сделать? А как это сделать с учетом особенностей моего ребенка?» Ответ заключается в том, что готового шаблона не существует. У каждой семьи своя система ценностей (скажем, на первом месте отдых на природе, затем просмотр телепередач или спорт-спорт-спорт и т. д.). У каждого ребенка свой уникальный характер, свой жизненный ритм и предпочтения. Так же, как и у каждого взрослого. Фокус тут в том, чтобы воспользоваться имеющимися у вас знаниями, основанными либо на интуиции, либо на моделях поведения, которые вы выявили у себя и у ваших детей, и приспособить «план» под стиль вашей семьи. Тогда каждое идеально прожитое утро будет именно вашим (а не чьим-то еще).

Структурируя свой семейный быт, вы не только облегчаете жизнь себе и детям, пока они еще малы, но и создаете благоприятную среду для развития черт характера и умений, которые пригодятся им для полноценной и сознательной взрослой жизни.

Путь к порядку

Распорядок и правила – основа системы воспитания. Правила могут касаться того, как вы, скажем, размещаете в прихожей шапки, куртки, перчатки и ботинки во время долгих и снежных вермонтских зим, или того, как вы проводите утренние процедуры (в моей семье, например, утром должны успеть умыться семь совершенно разных людей с разными характерами и предпочтениями). Цель моей семьи – которая, кстати, не обязательно совпадает с целями других семей на нашей улице, в нашей школе или районе – была довольно проста и заключалась в том, чтобы каждое утро выходить из дома ровно в полвосьмого.

Поначалу я не требовала слишком многого. Я не настаивала на том, чтобы каждый успел собрать все свои вещи, плотно позавтракать и со счастливой улыбкой вышел из дома вместе с остальными. Я начала с самого простого и усложняла задачу по мере того, как моя семья привыкала к режиму. Поскольку

в нашей семье семь человек, все было непросто. Например, одни дети вставали без четверти пять, чтобы доделать уроки, другие вставали в шесть и отправлялись в ванную, а кое-кто четыре раза отключал будильник, а потом едва успевал съехать по перилам и плюхнуться на свое место в машине. Но все же мы успевали благодаря установленному графику, а также тому, что я приняла в расчет уникальные черты каждого члена семьи. Потребовалось ли время, чтобы все наладить? Можете не сомневаться, но с того дня, как мы вошли в ритм, наш семейный корабль долгие годы шел под всеми парусами, обходя рифы и мели.

Процесс создания графиков, правил и ограничений можно подогнать под нужды детей, не способных следить за временем, страдающих недостатком внимания, а также детей-инвалидов и тех, кто находится под совместной опекой. Режим может помочь родителю-одиночке или детям, которые вынуждены часто переезжать из-за работы родителей. Независимо от обстоятельств и от того, насколько неповторим и уникален ваш ребенок, каждый режим можно сделать индивидуальным и применять для решения конкретных проблем.

Искусство разработки режима

Создание или модифицирование режимов для вашей семьи может стать захватывающей, требующей смекалки стратегической игрой – шахматной партией причин и следствий. Самые эффективные режимы получаются в тех случаях, когда родители сначала наблюдают за детьми, учитывая их природные склонности, а потом создают в доме обстановку, помогающую безболезненно придерживаться режима. Вероятно, вы сейчас думаете: «Но это так тяжело и занимает кучу времени!» В действительности вы можете превратить это в общее дело, которое еще больше сплотит семью, вызовет чувство общности и сотрудничества.

Очень скоро вы с радостью убедитесь, что умение вашего ребенка создавать для себя индивидуальные режимы и графики помогает ему во всех сферах жизни. Опять подчеркну, что, живя по графику, вы работаете над долговременной задачей – воспитанием полноценного взрослого, – и в то же время наслаждаетесь всеми преимуществами этой системы уже сейчас, с малышами и подростками. Идеально сбалансированная схема, ведущая к выигрышу по всем фронтам.

Поскольку вы учите детей тому, как самостоятельно разрабатывать режимы и графики, подходящие для них, это ведет

к двум положительным результатам. Во-первых, вы влияете на их модель отношений, развивая и поддерживая творческое начало, и, во-вторых, помогаете им стремиться к независимости. А знаете, что самое главное? Вы сможете избежать непонимания и борьбы за власть, потому что дети будут сами отвечать за разработку уникальных, подходящих им режимов. А если вы до сих пор опасаетесь передать ответственность за жизнь семьи в руки детей, вспомните, что тем самым вы воспитываете в них ключевые черты характера – сообразительность, находчивость и стойкость.

Ниже я привожу несколько примеров того, как режимы, правила и системы ограничений работают сообща.

Распорядок помогает вам организовать те периоды в течение дня, когда множество семей впадают в хаос. Они являются твердой структурой, на которую опирается ребенок в процессе развития. Распорядок и режим – это зонтик, защищающий от дождя и шквального ветра в самое суматошное время дня.

Правила предназначены для того, чтобы поддерживать и усиливать распорядок и режим. Они распределяют ответственность за выполнение определенных задач и следование семейным графикам, четко ограничивают ожидания и значительно уменьшают неразбериху и недовольство детей, поскольку позволяют родителям отойти в сторону и не контролировать выполнение режима. Это означает, что правила определяют ответственность сторон и последствия в тех случаях, когда дети не выполняют возложенных на них задач или когда ребенок не следует установленным инструкциям. Таким образом, мама может устраниться (не приставать), и время само преподаст ребенку урок. Проблема с правилами заключается в том, что их надо придерживаться, чтобы семейный режим работал без сбоев. Сюда входят:

• Соблюдение времени, установленного таймерами и будильниками.

• Ящики и прочие емкости для «барахла».

• Четкий график событий, который не меняется, но при этом способствует развитию умения принимать решения (*Завтрак в семь утра. Кто опоздал, может приготовить себе что-нибудь сам, но обязательно убрать за собой).*

• График принятия ванны или душа.

• Расписание подготовки к урокам.

• Время, когда вы привозите/забираете детей из школы.

• Время прогулок.

• Отбой.

• Время пользования компьютером, интернетом и телевизором.

Запреты и ограничения помогают родителям определить, что они готовы, а что не готовы делать. Это уменьшает путаницу и способствует взаимоуважению в семье. Устанавливая для себя границы, мы можем одновременно соблюдать их и сохранять уважение к своим детям. Представьте, сколько ненужных споров и «перетягиваний каната» можно избежать, когда запреты и ограничения ясны каждому члену семьи.

• Если ты один раз опоздаешь на автобус, я подвезу тебя до школы.

• Если ты второй раз опоздаешь на автобус, то тебе придется либо искать попутку, либо заплатить мне два доллара, чтобы я тебя подвезла (именно так все происходит в реальной жизни, так почему бы не начать готовить детей к ней прямо сейчас).

• Каждый должен что-нибудь съесть перед выходом из дома, но мне не важно, что именно.

Запреты и ограничения также помогают детям усвоить тот факт, что по мере их взросления в соответствии с их возросшими возможностями будут изменяться и ограничения.

• Ваша четырехлетняя дочь укладывается спать в семь вечера. Если она ложится позже, то становится раздражительной и утром ее трудно разбудить.

• К тому времени, когда ей исполняется шесть, она уже может сидеть с семьей до восьми вечера и все равно вставать в шесть тридцать по будильнику.

• К девяти годам она уже сама решает, когда ей лечь спать, потому что успела продемонстрировать высокую степень самостоятельности и ответственности.

Этот прогресс стал возможен благодаря тщательно составленным графикам, где учитывались возможности вашего ребенка и скорость его развития. Только представьте, насколько легче стала бы ваша жизнь, если бы вы заранее знали, что ежевечерние склоки можно разрешить раз и навсегда. И это вполне осуществимо, если вы соедините хорошо разработанный режим с неповторимыми особенностями вашего ребенка.

Жесткий режим и твердые системы запретов и ограничений помогли мне избавиться от множества скрытых проблем, которые

могли разрушить наши семейные связи. Кроме того, это научило моих детей учитывать собственные возможности и создавать здоровые системы ограничений в их последующей взрослой жизни.

Полезные приемы для вашего ползунка (или подростка)

Важно помнить: для того чтобы любой режим продержался больше одной-двух недель и принес пользу всей семье, необходимо добавить в рецепт уникальные особенности вашего ребенка. Мы, родители, должны доверять своему внутреннему чутью, интуитивным представлениям о собственных детях. Даже если вы не доверяете интуиции, можно понаблюдать за ребенком, выявляя определенную схему поведения, предпочтения, стиль и ритм его жизни, что намного облегчит работу по созданию графиков. Если ваш план не прижился или работает хуже, чем вы надеялись, не стоит отчаиваться или сдаваться. Подождите какое-то время. Продолжайте идти к цели, пока что-то не получится. К примеру, если ваш ребенок не способен вечером справиться с уроками (и каждый вечер перед сном приходится выдерживать целую баталию), рассуждайте так: «Значит, попробуем заниматься с утра на свежую голову». Если и этот план, в свою очередь, проваливается, то есть и другой вариант: «Хорошо. По выходным будем делать все заранее известные задания на всю неделю». Продолжайте до тех пор, пока эти небольшие уловки не помогут вам справиться с ежевечерними скандалами из-за уроков. А затем, когда вы нащупаете действующий график, придерживайтесь его впредь!

Многих родителей удивляет, что к тому времени, когда их дети идут в садик, они, родители, уже способны в большинстве ситуаций предсказать реакцию своего ребенка. Они могут определить, жаворонок их ребенок или сова, необходим ли ему дневной сон или предпочтительней постоянное движение. Думаю, дело тут в интуитивной природе воспитания. О ней часто забывают или полностью ее игнорируют. Однако в своей работе и конечно же личной жизни я не раз убеждалась, что, овладев этим умением – умением точно предсказывать, как ваш ребенок поведет себя в различных ситуациях, – вы сможете уверенней выполнять свои родительские обязанности. Ваше внутреннее чутье невероятно облегчает создание рациональных планов воспитания и поддержки детей, и именно на нем базируются все ваши реакции и принимаемые вами решения.

Как найти заветный ключ к успеху

Мне еще не встречалась семья, у которой не было бы проблем с вещами, разбросанными по общим комнатам. Большинство пытается применить многочисленные стратегии, весьма сложные и изобретательные, однако почти все жалуются на то, что придуманные приемы не действуют дольше нескольких дней или недель. Ниже я привожу пример трех очень разных семей, которые сумели создать упорядоченный режим с системой правил и ограничений, действующий в их семейном кругу.

Ситуация. У всех трех семей была одна и та же проблема. Игрушки, учебники с тетрадями и спортивный инвентарь валялись по всему дому. Что бы ни пытались делать родители, им никак не удавалось заставить детей собирать свои вещи без дополнительных напоминаний, упреков, уговоров и обещаний. В конечном счете все сводилось к угрозе наказания. Все родители понимали, что этот способ борьбы с неаккуратностью портит отношения в семье и мешает детям стать более самостоятельными. Все они были готовы попытаться создать продуманный режим с поддерживающей системой правил и ограничений. Описанные ниже сценарии демонстрируют различные способы, с помощью которых каждая семья справилась с задачей. Все они использовали указанные выше составляющие, подходящие конкретно для их семьи.

Режим. Мы все будем убирать общие комнаты, так чтобы каждый из членов семьи смог спокойно расположиться там, не сдвигая чужой хлам в сторону.

Структура. Всем семьям понравилась идея ящика для хранения – надежного хранилища, куда складываются после уборки все брошенные вещи. Они останутся в ящике до заранее оговоренного времени, когда их можно забрать. Все родители были уверены, что это решит проблему с разбрасыванием вещей по всему дому. Ящик для хранения – это структура, или «подручное средство». Каждая семья имела свое представление об ограничениях, связанных с этим хранилищем (как будет работать система), и в каждой семье были дети разного возраста и темперамента. Ниже демонстрируется, как одна структура может соответствовать нуждам каждой семьи.

Первая семья

Ограничения. Убирать хлам каждый вечер до шести тридцати.

Ящик опустошается раз в неделю, в воскресное утро.

Запреты. Нет. Все, что брошено в комнатах, на неделю отправляется в ящик.

Вторая семья

Ограничения. Хлам убирать каждое утро до семи тридцати. Ящик опустошается на еженедельном семейном совете.

Запреты. Вещи родителей в ящик не складывать.

Третья семья

Ограничения. Вещи собираются в понедельник и четверг в любое удобное время. Ящик опустошается дважды в неделю, утром во вторник и в субботу.

Запреты. Домашние задания и спортивный инвентарь являются исключением – их можно не убирать в ящик.

Давайте обратимся к первой семье и посмотрим, каковы их впечатления.

Вот что рассказали Марианна и Гейб:

> Мы решили, что можем потерпеть беспорядок до ужина, а потом быстро прибрать общие комнаты и насладиться спокойным семейным вечером, пока дети готовятся ко сну. Еще мы решили, что будем опустошать ящик раз в неделю, в воскресенье после завтрака. Дети будут разбирать вещи вместе с нами, и мы вместе обсудим предметы, которые оказались в ящике. Мы постановили, что будем возвращать вещи владельцам, а то, что уже не нужно членам нашей семьи, либо жертвовать (если предметом может воспользоваться кто-то другой), либо выбрасывать. Мы договорились, что протестируем этот новый режим уборки общих помещений в течение двух недель.
>
> И вот что мы узнали:
>
> • Если родители не согласны подчиняться общим правилам, у детей не возникает ни малейшего желания помогать в создании режимов, способных упорядочить жизнь семьи. Дети считают, что то, что хорошо для них, должно быть хорошо и для родителей. И у нас не нашлось веских возражений.
>
> • Даже если дети соблюдают общий режим, они не верят до конца, что мы, родители, способны поддерживать этот режим после того, как новизна будет

утрачена. Они считают, что мы в любой момент можем начать орать или занудствовать.

• Дети с опаской относятся к новому режиму. Я чувствую, что они настолько привыкли к беспорядку и неорганизованности, что их пугает сама идея распорядка и ответственности. И в долговременной перспективе это меня беспокоит – ведь остальной мир работает на основе графиков, а также систем запретов и ограничений.

Знаете ли вы о ваших детях то, что поможет вам создать систему, которая будет им подходить?

Этот вопрос подразумевает, что вы должны учесть уникальную природу каждого ребенка и совместить с вашим интуитивным представлением об их жизненном пути. Это поможет вам поддержать ваших детей и внести необходимые коррективы в семейные графики, расписания и системы правил и ограничений.

Наш четырнадцатилетний сын, Сэм, в первое время испытывал нашу решимость. Он оставлял куртку, ботинки и, как правило, школьный рюкзак в общих комнатах, исключительно чтобы проверить, серьезно ли мы намереваемся придерживаться новой стратегии. Желая поддержать его любознательность, мы без комментариев складывали в ящик все, что он оставлял. Мы не торговались с ним, но и не позволяли выкупить обратно свои вещи и не писали учителям записки с объяснениями, почему он оказался не готов к урокам. Мы понимаем, что в его характере недостает нескольких черт, необходимых для самостоятельной жизни, которая наступит всего лишь через четыре коротких года. Это замечательная возможность помочь ему развить нужные качества и в то же время поддержать его пытливую натуру.

У нашего десятилетнего сына Майкла легкий характер, и ему нравится что-то делать для других. Лучше всего он себя чувствует, когда в семье царят мир и дружба. Поэтому если он считает, что эксперимент улучшит атмосферу в доме, то с радостью будет помогать. Используя его представление о том, что в основе всех приятных взаимоотношений лежит сотрудничество, можно развивать эту черту в разных направлениях. Также следует учитывать, что он готов убирать оставленный братьями хлам, если те решат

сопротивляться новой системе. Не знаю, понимает он или нет, что раз за разом следует одной и той же модели поведения: отдувается за братьев, а потом злится на них. Разозлившись, Майкл становится отчужденным и начинает отпускать едкие и колкие замечания. Это выводит Сэма из себя, и не успеешь глазом моргнуть, как они уже дерутся. Я могу помочь Майклу осознать его модель поведения, чтобы он делал осознанный выбор в подобных ситуациях.

Что касается нашего шестилетнего сына Нэйта, то он обычно ложится в полседьмого и редко удается уложить его в кровать без проблем. Нетрудно представить, что идея «уборки» прямо перед сном запросто выведет его из себя. Я думаю, сначала надо ему все дружески объяснить, чтобы он понял: уборка займет всего пару минут, никто не будет сердиться или раздражаться и, по сути, это лишь сделает наш вечер более приятным и спокойным.

Теперь у Марианны и Гейба есть: 1) расписание, включающее в себя уборку общих комнат на регулярной основе; 2) система, подразумевающая использование ящика для хранения разбросанных по комнатам вещей; 3) рамки, включающие в себя всех членов семьи, и 4) правила, согласно которым все они могут забрать свои вещи в воскресенье утром, но никак не раньше.

Метод в действии

Вот еще один пример того, как четыре составляющих помогают Марианне и Гейбу справляться с поведением их четырнадцатилетнего сына Сэма.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Для этого вам следует задать себе четыре вопроса, определяющие цель ошибочного поведения.

Сэм разбрасывает вещи по всему дому, и это начинает нас раздражать. Через несколько дней мы уже буквально взбешены. Мы угрожаем ему, лишаем его привилегий, с ворчаньем собираем его хлам и негодуем на то, что он не хочет помочь нам. Мы *злимся* и угрожаем ему, и это говорит нам о том, что его

ошибочная цель – это *власть*.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе (ленивые, дерзкие, непослушные), и замените их на позитивные отзывы/характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Сэм довольно решительный, увлеченный и любознательный мальчик. Мы настолько зациклились на контроле, что совершенно упустили из виду все положительные стороны его личности и характера. Мы вечно конфликтуем. Те черты Сэма, которые сильнее всего мешают управлять им, на самом деле являются его величайшими достоинствами. Какое облегчение осознавать, что его нелегко сбить с курса.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Когда Сэм не делает того, чего мы хотим, мы настаиваем, требуем и натягиваем вожжи. Мы обращаемся с ним как с малолеткой, а не как с мужчиной, которым он вскоре станет. Легко сказать: «Он ведет себя как ребенок, так почему бы нам не обращаться с ним соответственно», но истина заключается в том, что этот порочный круг начали мы, а не он. Его упрямство о чем-то говорит нам, и самое время прислушаться. Мы должны начать относиться к нему как к самостоятельному парню, учитывать его мнение и просить о помощи в семейных делах. Узнав его позицию, мы сможем продвигаться дальше.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Обсудив, какие качества кажутся нам необходимыми в здоровых взаимоотношениях, мы осознали,

что не стали для наших детей образцом ни в одной из этих ключевых характеристик. Конечно, мы говорили о них, но разве мы воплощали их в отношениях с нашими мальчиками? Не особо. Поэтому, вместо того чтобы создавать абстрактный список, мы решили посвятить неделю наблюдениям за тем, как мы обращаемся друг с другом, с нашими друзьями и коллегами по работе, и составить список, основанный на наших реальных качествах. Таким образом, мы выявили три ключевых понятия, имеющих для нас наибольшее значение, и записали, как будем действовать, чтобы поддерживать эти важные для нас ценности. Мы не сомневаемся, что, как только станем воплощением этих понятий и прекратим пустые разговоры, отношения в семье и за ее пределами начнут улучшаться.

Сопереживание. Демонстрировать детям образец сопереживания – значит понимать и принимать тот факт, что пока они только учатся. Мы не можем сравнивать их друг с другом или с прочими людьми. Мы должны принимать их такими, какие они есть, осознавать их положение на жизненном пути и с сочувствием и пониманием относиться к их слабостям. Я хочу, чтобы мои дети научились щадить себя – тогда их не постигнет разочарование в жизни – и чтобы они умели распространять это сочувствие на всех нуждающихся в нем.

Спокойная уверенность. Мне кажется, что это качество часто остается недооцененным. Тем не менее когда мы замечаем его в других людях, то сразу понимаем, что в них есть нечто особенное. Это не имеет никакого отношения к бахвальству и завышенному самомнению – нет, эта спокойная уверенность присуща тем, кто знает свои сильные и слабые стороны и может справиться с любыми жизненными трудностями и препятствиями. Я хочу, чтобы мои дети не сомневались в своей способности принимать решения, даже если эти решения приводят к временным потерям. Я хочу, чтобы они не сомневались в своей способности встать на ноги после любых разочарований и ударов судьбы. Чтобы этого добиться, нам надо быть уверенными в своих воспитательных методах и постоянно показывать детям,

что мы в них верим. Ничего сложного: просто надо демонстрировать, что мы одобряем их выбор одежды, музыки, то, как они готовят себе сэндвичи и как решают свои проблемы. В общем, я хочу сказать, что мы должны верить в них, чтобы они обрели уверенность в себе.

Взаимное уважение. Какое-то время мы размышляли над тем, что это качество именно взаимное. Мы знаем, что без взаимоуважения невозможно построить здоровые отношения – однако проявляли ли мы уважение к себе, когда ругали, пилили или торговались с нашим четырнадцатилетним сыном? Разумеется, нет. Чтобы продемонстрировать взаимное уважение, мы должны оставаться благожелательными, но твердыми, не отступать от своих слов, не ссориться в течение недели и уважать право сына испытывать нашу систему на прочность.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Помогали ли вы Сэму развивать самостоятельность в этом вопросе?

Мы постоянно ругали Сэма, но потом снова позволяли ему разбрасывать вещи по всему дому, и это мешало ему научиться заботиться о собственных вещах без напоминаний. Следуя выработанной системе, мы поддерживаем его самостоятельность и позволяем ему взять на себя полную ответственность за организацию своего жизненного пространства.

Каким образом вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего сына, чтобы переломить эту ситуацию и обеспечить его независимость и самодостаточность в течение взрослой жизни?

Всему свое время. Этот опыт стал для нас откровением. Мы так часто вмешивались в те сферы его жизни, которые не стоило даже комментировать, что пришлось вернуться к самым основам и начать с умения заботиться о себе. Стыдно признаться, но мы до последнего времени напоминали сыну, что надо принять душ! Теперь у нас есть план, который позволит Сэму полностью освоить все четыре этапа: забота о себе, работа по дому, социальные взаимоотношения

и необходимые жизненные навыки. И все это надо сделать до того, как он покинет наш дом, – за каких-то четыре года. Мы прямо обсудили с ним, в каких вопросах мы полностью устраняемся, какие навыки ему следует слегка подтянуть и за какие мы вовсе не брались. Теперь наши отношения вышли на новый уровень, и всех нас это радует.

Права и обязанности. Учитывая характер Сэма, это представляется нам самым эффективным и ненавязчивым способом по-новому организовать нашу совместную жизнь. Мы не сможем изменять правила лишь потому, что сердиты на Сэма, а он не сможет обвинять нас в том, что мы лишили его определенных привилегий, если он не взял на себя сопутствующую ответственность. В случае с ящиком для хранения ему самому предстоит решить, что лучше: испытывать систему, теряя спортивный инвентарь и школьные вещи, или же принять ее и направить энергию на то, чтобы приспособить новые правила под собственные нужды. Для Сэма это станет хорошим уроком.

Шаг четвертый. Жизнь с подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликт?

• Говорить то, что думаешь, верить в то, что говоришь, а затем приступать к делу.

• Оставаться благожелательными, но твердыми.

• Не поддаваться на его провокации и не вступать в споры о ящике для хранения.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Хочу, чтобы вы записали: этот опыт высветил для нас множество черт характера и полезных жизненных уроков, которые мы просто проглядели бы

в другой ситуации. Теперь вместо занудства, напоминаний и угроз мы думаем о том, какие качества хотели бы развить в наших детях, и это мгновенно изменяет весь настрой. Мы опережаем события вместо того, чтобы реагировать на них, и соответственно распределяем наши приоритеты.

Заранее продумывать свои действия. Нам известно из собственного жизненного опыта, что способность заранее просчитывать ситуацию помогает принимать взвешенные решения и зачастую заставляет нас изменить образ действий и отношение к происходящему. Но мы думали за наших детей, вот почему и сталкивались с таким сопротивлением. Мы вычленили некоторые ситуации начиная с самого утра, когда могли бы развивать именно эту черту в нашем сыне (как и в остальных детях). Начиная с пробуждения: «Что случится, если ты проспишь звонок будильника?» Вместо того чтобы объяснять им, что произойдет, мы начали спрашивать детей: «А что случится, если…» Они немедленно почувствовали себя активными участниками дискуссии и начали предсказывать, что произойдет в том или ином случае. Затем они начали сознательно выбирать образ действий, и тут произошло первое знаменательное событие – они стали брать на себя ответственность за свои решения.

Выбор приоритетов. В каждом дне есть только ограниченное количество часов, а у каждого человека – ограниченный запас сил, так что важно научиться правильно выбирать приоритеты. Если вы этого не умеете, то легко можете сбиться и оставить самые важные вещи на потом. Мы с Гейбом проходили это в нашем браке. Когда брак перестал быть приоритетом номер один, все начало рушиться.

Дети усваивают, что, если они постоянно оставляют валяться без присмотра какие-то вещи, возможно, пришло время от этих вещей избавиться. Эти предметы уже не имеют для них того значения, что прежде. Удивительно, как многому способны научиться дети на простом примере и как они применяют эти знания в других сферах своей жизни.

Например, недавно вечером один из мальчиков сильно рассердился на брата и принялся нападать

на него, обзываться и т. д. Я отвела его в сторону, посидела с ним, пока он не успокоился, а затем сказала: «Ты должен решить, что для тебя важнее: как можно сильней ранить брата прямо сейчас или отойти в сторонку, успокоиться и потом поговорить с ним, потому что вы любите друг друга. Этот выбор можешь сделать только ты». В какой-то момент я увидела в его глазах абсолютное понимание. Он еще пару раз всхлипнул, посидел в одиночестве несколько минут, а затем вышел из своей комнаты и сказал: «Мне не нравится, когда ты меня дразнишь. Можешь просто показать мне, как делать этот карточный фокус?» Он попал точно в цель. Брата немедленно подкупила его прямота, и они чудесно провели вечер вместе. Конечно, я не ожидаю, что так будет происходить всякий раз. Однако этот случай показывает, как важно выявить черты характера, которые помогут нам создать мирную и спокойную домашнюю атмосферу.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

«Ящик для хранения» – см. выше.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Этот мальчик постоянно испытывает пределы дозволенного, и в прошлом мы не раз сердились на него за то, что он отказывался просто подчиняться. Мы готовы к тому, что он будет испытывать систему на прочность, и не намерены ввязываться в перепалку. Есть в нем еще одна черта, которую мы прежде недооценивали: если Сэма убедить, что система, режим или наши слова остаются неизменными, он примет это, быстро адаптируется и по большей части будет следовать новым правилам.

Как приспособить эту пошаговую инструкцию

под ваши нужды

Поначалу потребуется какое-то время, чтобы следовать этой инструкции шаг за шагом, вырабатывая индивидуальный подход к каждому ребенку. Однако если вы будете думать о своей семье, о своих детях и не бросите трудиться, всего через пару недель вам будет уже легче отвечать на вопросы. Вскоре вы заметите, что каждый раз характеризуете каждого ребенка схожим образом, а это, в свою очередь, делает мою методику еще более эффективной. Не полагаясь на смутные догадки о собственных мотивах и целях, вы используете точную информацию и все более уверенно интегрируете уникальную индивидуальность каждого ребенка в разрабатываемые вами воспитательные планы.

Вы также обнаружите, что, хотя коммуникативные способности, которые вы желаете развить в каждом из своих детей, могут различаться, зачастую они пересекаются. Довольно скоро вы со своим партнером сосредоточитесь на одном или двух важных качествах и будете развивать их во всех детях, пока не заметите очевидный прогресс и улучшение. То же самое касается и черт характера, которые вы стремитесь им привить.

Стиль вашего повседневного общения с детьми изменится, но это намного легче, чем постоянная смена поспешных, неэффективных и недальновидных планов. Что касается моего собственного опыта, то я решила тридцать дней посвятить работе с методикой, причем в письменной форме. Я повесила на стену в спальне большие листы бумаги, помеченные «Шаг первый», «Шаг второй» и т. д. и заполняла их, таким образом отслеживая свой прогресс и выявляя те этапы, которые вызывали у меня затруднения. Это немедленно помогло мне определить, в каких областях методика действенна, а в каких требуется приложить больше усилий. Для меня самой простой оказалась интуитивная часть, от которой я и отталкивалась. Если я знала, что один из детей – жаворонок и предпочитает делать уроки в пять утра, я учитывала эту информацию в первую очередь, а затем уже разрабатывала режим для всей семьи, ориентируясь на индивидуальные особенности каждого ребенка. Для освоения других частей методики мне потребовалось больше времени.

Еще одно преимущество освоения этого метода и практического его применения состояло в том, что я смогла по-новому оценить, через какие испытания ежедневно проходят мои дети. Им приходится одновременно учиться множеству разных вещей, и порой родители наваливают на них столько задач и ожиданий, что дети просто не справляются с нагрузкой.

Не загоняя себя в тесные рамки и позволяя опробовать новые

приемы на практике, терпеть неудачи, пробовать вновь и искренне радоваться очередному приобретенному навыку, я внезапно превратилась в более понимающую, терпеливую и благожелательную мать. Кто мог знать, что, упражняя собственные ментальные способности, я сумею чаще проявлять свое «лучшее я» и в вопросах воспитания?

Все составляющие метода перечислены ниже. Это поможет вам понять, насколько легко заполнить пробелы. Вы также поймете, насколько необычен этот метод, как и то, что он подходит любой семье с любым количеством детей в возрасте от двух до восемнадцати лет, с разными привычками, характерами и жизненными стратегиями.

Практикуйте шаги от первого до седьмого

Возьмите любую ситуацию из жизни вашей семьи и разберите ее согласно пошаговой инструкции.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Для этого вам следует задать себе четыре вопроса, определяющих цель ошибочного поведения.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе (ленивые, дерзкие, непослушные), и замените их на позитивные отзывы/характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Вспоминая ярлыки, которые вы навешиваете своим детям, будьте максимально честны. Возможно, вам следует выделить на это день или два и записать все негативные определения. Сюда входят и те, что вы произносите вслух, и те, которыми вы награждаете детей мысленно. Когда мы фокусируемся на воспоминаниях о ссорах с детьми или думаем о том, что бы нам хотелось в них изменить, мы очень редко прибегаем к эпитетам, способным развивать в детях храбрость или желание наладить с нами контакт. Но наши дети не равны их

дурным поступкам. Напротив, они пытаются как можно лучше выйти из ситуации, пользуясь имеющейся у них информацией. Наша задача как родителей состоит в том, чтобы взглянуть на положение под другим углом, выявить сильные стороны наших детей и строить отношения, отталкиваясь от этого.

Подумайте вот о чем: какими словами ваш ребенок опишет себя, став молодым взрослым? Какие определения вам хотелось бы услышать? Начните включать эти слова в ваше повседневное общение с детьми. Каждый раз, когда они демонстрируют нравящиеся вам качества или черты характера, постарайтесь подчеркнуть это, и тогда дети начнут идентифицировать себя с этими положительными эпитетами. Таким образом, у ваших детей разовьется здоровое представление о себе. В результате они будут тянуться к тем людям, которые также демонстрируют эти позитивные характеристики.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить свое поведение, и чем собираетесь их заменить?

Помните, что ваши дети будут использовать те же самые стратегии в отношениях с другими людьми за пределами вашей семьи. Подумайте о методах, с помощью которых заставляете детей делать то, что нужно вам. Возможно, вы резким тоном отдаете приказы, демонстрируете детям свое разочарование их поведением, пытаетесь подкупить их, держитесь холодно и отстраненно или угрожаете отобрать любимую игрушку или привилегию. Существует большое количество позитивных стратегий, которые родители могут использовать при обучении детей здоровым межличностным взаимоотношениям. Даже если люди не согласны друг с другом, имеют различные взгляды на жизнь или способы самовыражения или им предстоит разговор на неоднозначную тему, всегда существуют способы договориться. Эти позитивные стратегии учат наших детей здоровым взаимоотношениям с теми, кто видит мир по-другому, и служат гарантией того, что в будущем они привлекут людей, также способных на уважительное общение и сотрудничество.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы

собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Определите, значение каких слов, характеризующих желательные для вас черты характера, дети могут неверно истолковать исходя из вашего поведения. Далее вам надо решить, как стать лучшим воплощением важных для вас ценностей.

Цель состоит в том, чтобы выбрать два-три качества, необходимых для создания здоровых взаимоотношений, и попытаться стать их образчиком для ваших детей.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Цель состоит в том, чтобы понять: сумели ли вы создать домашнюю обстановку, способствующую развитию самостоятельности у вашего ребенка. Постарайтесь выявить все возможные ситуации, в которых вы мешали вашему ребенку стать более независимым.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым? Часто это очень деликатный вопрос и ответить на него непросто.

Цель состоит в том, чтобы понять, какими способами мы можем развивать самостоятельность ребенка на ежедневной основе. Вы можете воспользоваться стратегиями, предложенными во второй главе, а также добавить ваши собственные уникальные стратегии.

Шаг четвертый. Жить с малышом/школьником/подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

Цель состоит в том, чтобы сдвинуть ситуацию

с мертвой точки, не создавая дополнительных трудностей. О долговременной стратегии следует подумать тогда, когда вы успокоитесь. Если вы уже вспылили, это неподходящий момент для педагогических упражнений.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Цель состоит в том, чтобы определить черты характера, которые смогут послужить вашему ребенку во взрослой жизни и одновременно помочь в решении повседневных проблем. Воспитание положительных качеств в наших детях похоже на марафон. Если вы подберете правильный темп, будете поддерживать в себе нужное умонастроение и помнить об ожидающей вас в конце пути награде, эта составляющая моего метода принесет как немедленную, так и долговременную пользу.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Цель этого этапа состоит в том, чтобы определить режимы, подручные средства, а также системы правил и ограничений, которые помогут организовать и стабилизировать вашу жизнь с детьми. К тому же это отличный способ продемонстрировать вашим детям преимущества режимов и прочих продуманных планов, которые помогут им впоследствии во взрослой жизни.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Цель состоит в том, чтобы выявить уникальные характеристики ваших детей и интегрировать их в разработанную вами систему. Так вы гарантируете, что система будет им подходить. К примеру, если ваш ребенок жаворонок, возможно, вам следует разрешить ему делать уроки в утренние часы, а не вечером, когда он устал и рассеян.

Беремся за дело: от теории к практике

Воспитание детей нельзя назвать точной наукой, однако если мы научимся задавать правильные вопросы и собирать необходимую информацию, то сможем с пользой и удовольствием проживать каждый день. Радуясь общению с маленькими детьми, мы будем одновременно осознавать, что готовим их к жизни за порогом родного дома.

Во второй части этой книги я познакомлю вас с восемнадцатью семьями с детьми в возрасте от двух до шестнадцати лет. Они расскажут, как справились с одной из восьми наиболее распространенных воспитательных проблем, пользуясь описанным в первой части методом. Я хочу, чтобы вы прочли все эти истории и поразмыслили о собственной семейной жизни и о том, как с помощью этого метода можно изменить ее и улучшить взаимоотношения с вашими детьми.

Часть вторая
Истории из жизни

За последние двадцать пять лет мне приходилось оказывать поддержку великому множеству родителей в их сложной, захватывающей, иногда полной чудес работе по созданию благоприятной среды для воспитания надежных, ответственных, доброжелательных, почтительных детей (а точнее, взрослых). Сама впервые став матерью, я изучала психологию Адлера и на ее основе создала для себя собственную методику, которая давала возможность абстрагироваться от длинных рассказов друзей и знакомых об их проблемах с воспитанием, о том, как они переживают и как трудно стало справляться с детьми. Конечно, жаловались не все, но разных горестных историй было достаточно, чтобы понять, что необходимо придумать план, который поможет избежать лишних страданий и родителям, и детям. Как я уже говорила в своей книге Duct Tape Parenting, я не собиралась бороться со своими детьми на протяжении восемнадцати лет.

Психология Адлера учит нас быстро определять суть проблемы, что оставляет нам, как родителям и педагогам, больше времени и сил на выработку верных и долговременных решений. Проштудировав труды Альфреда Адлера и Рудольфа Дрейкурса, я нашла в них умозаключения, которые подтверждали мой собственный родительский метод работы с детьми. Обучая этому методу других родителей, я тщательно прорабатывала с ними каждую ступень и сопровождала их до тех пор, пока не убеждалась, что они способны уверенно действовать без моей поддержки. Как правило, родители очень скоро начинали прекрасно обходиться без моей помощи, что я воспринимала как успех. Я твердо убеждена в том, что родители лучше всех знают, что именно требуется их ребенку, а моя задача как педагога и психолога – помочь им обнаружить свои скрытые возможности и воспользоваться ими.

В педагогике, я считаю, истории, взятые прямо из жизни, – один из наиболее действенных приемов, раскрывающих суть той или иной концепции, идеи или стратегии. Я прошу родителей, с которыми работаю, вести дневник, чтобы описывать в нем происходящее и в то же время не забывать, ради чего все это было затеяно. Истории из жизни очень любят и сами родители, которые стараются учиться на чужом опыте и брать на вооружение новые способы общения с детьми.

Когда я спросила этих родителей, согласятся ли они поделиться своими записями, в которых описаны испытанные ими удачи и неудачи, результаты, выводы, догадки, они с радостью согласились. Чтобы сохранить личность этих людей в тайне, мы изменили их имена и описание внешности. Но возраст детей, их речь, а самое главное, события, наблюдения и прозрения переданы точно. Благодаря этому вы увидите, как с помощью моего метода обычные родители воспитывали обычных детей в XXI веке, как они учились пользоваться различными приемами, облегчающими жизнь и улучшающими взаимоотношения в их конкретной семье. Надеюсь, мои истории заставят вас задуматься и по-новому взглянуть на повседневные проблемы в отношениях со своими детьми. Очень хотелось бы, чтобы мои истории вдохновили вас на подвиги, и вы, поборов инерцию, попытались изменить эти отношения в лучшую сторону.

Вторая часть книги состоит из историй, рассказанных родителями детей от двух до шестнадцати лет, и посвящена девяти основным проблемам, с которыми нам приходится сталкиваться. Каждая история начинается рассказами нескольких пар родителей (или же одиноких родителей), по сути, об одной и той же проблеме. Далее описывается, как эти родители, пользуясь моим методом, по шагам прорабатывают проблему, сначала отыскивая причину, а затем подбирая решение, которое подходит именно для их семьи. Моя роль заключается в том, чтобы, основываясь на предоставленной мне информации, помочь родителям тщательно продумать, что и по какой причине пошло не так, что, по их мнению, должно помочь исправить ситуацию, а затем действовать. Через две-три недели большинство родителей уже вполне способно проделывать все это самостоятельно. Вы заметите, что в каждой истории отдельные слова выделены курсивом, чтобы вам легче было заметить связь между определенными чувствами и проблемой, – чрезвычайно важно, чтобы вы обратили на это внимание.

Прочитав несколько историй, вы увидите закономерность, с которой определенные чувства сочетаются с определенной проблемой.

1. Родителям предлагается взглянуть на себя со стороны и оценить собственное поведение.

2. Многие перемены в семье, о которых мечтают родители, начинаются с изменения восприятия и поведения самих родителей.

3. Очевидно, что желаемые изменения в семье произойдут не сразу, а медленно и постепенно. Большинство родителей

с нетерпением ждет перемен, и это вполне объяснимо. Но все же важно помнить, что вы работаете с ребенком и, значит, должны подстраиваться под его жизненный темп. Так что будьте терпеливы, вводя новый метод, – не дергайте ребенка и не волнуйтесь зря сами.

4. Вообще-то существуют приемы, которые можно использовать во время конфликта или в какой-либо острый момент и которые внесут изменения в ваши взаимоотношения с ребенком, не ухудшая их. Но по большому счету глубокие перемены требуют времени и упорного труда. Не стоит начинать обсуждение ваших общих проблем в момент ссоры, лучше попытайтесь понять, что происходит между вами и ребенком, на чем предстоит сконцентрировать дальнейшие усилия, а позже порадуетесь, если поймете, что изменения к лучшему уже заметны.

Надеюсь, вы с интересом прочитаете следующие дальше истории. Можно записывать собственные мысли или примеры на тему «свистопляска перед сном» или любую другую, описанную во второй части книги, в тетрадь или обсудить их на форуме в интернете. Чем больше примеров, тем лучше – ведь цель у нас общая: получать удовольствие и радость от общения со своими детьми, а потом, когда они вырастут, с гордостью назвать их своими друзьями.

5. Свистопляска перед сном

Каждый родитель мечтает о том, чтобы ребенок ложился спать быстро и без особого шума, а день заканчивался тихо и мирно. Но, начиная увлеченно загонять отпрыска в постель и за выяснением отношений забывая смотреть в будущее, мы приговариваем себя и собственных детей еще к одной ночи воплей и скандалов.

Малыши

Кэролайн и ее трехлетняя дочка Кейт каждый вечер укладываются со скандалом и, как Кэролайн ни старается, никак не могут вырваться из этого заколдованного круга. Вот что рассказала Кэролайн:

> К концу дня я ужасно устаю и вечером мечтаю поскорее запихнуть Кейт в постель, спеть ей песенку, поцеловать перед сном и уйти, чтобы заняться своими делами. Но у Кейт всегда были проблемы со сном. Первый год своей жизни она засыпала только у меня на руках, а второй и третий год я почти каждую ночь ложилась на пол рядом с кроваткой дочери и лежала, пока она не заснет. Теперь, когда Кейт пошел четвертый год, мне кажется, она достаточно взрослая, чтобы засыпать самостоятельно после того, как я быстренько пожелаю ей спокойной ночи. Но дочка так не считает. Она может укладываться до бесконечности. Только я ее укрою и поцелую, как ей срочно требуется попить, потом пописать, потом опять поцеловаться, и так еще минут пятнадцать. И когда мне наконец-то удается сбежать, Кейт в течение вечера еще не раз выходит из комнаты под разными предлогами. Я так от всего этого устала, что раздражаюсь и срываюсь. Пробовала уговоры, подкуп, угрозы, позволяла ей поступать как вздумается. Ничего не меняется, каждый вечер повторяется одно и то же.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Моя трехлетняя дочка Кейт каждый вечер тянет время отхода ко сну. Я от этого *устаю и раздражаюсь*, пробую уговаривать ее, подкупать, угрожать последствиями. Но на следующий вечер все повторяется. Это означает, что цель ее ошибочного поведения – *внимание*. Как будто я уделяю ей мало внимания!

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Как мать Кейт, я очень много внимания уделяю ее плохому поведению. Я считаю ее излишне требовательной, упрямой и утомительной.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Можно сказать, что моя дочь не упряма, а упорна, и, если я сосредоточусь на этом качестве как на одном из тех, что делают самовосприятие здоровым, я буду развивать его, не злясь и не раздражаясь. Я смогу научить Кейт проявлять это чувство более деликатно. Точно так же требовательность можно назвать настойчивостью, если человек не пристает к тебе с ножом к горлу. Я постараюсь сделать так, чтобы мы как можно больше и дружелюбнее общались между собой в течение дня. И я не буду называть дочь утомительной. Это я слишком утомляюсь, поскольку не составила для себя как для родителя план воспитания ребенка, а виню в этом свою трехлетнюю дочку.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я то уговариваю ее, то подкупаю, то не выдерживаю и пускаю все на самотек, потом начинаю угрожать наказанием. Легко представить себе Кейт взрослым человеком, который считает, что сможет вынудить окружающих делать все, как ему хочется, если будет бить в одну точку. Тогда окружающие обязательно

не выдержат и подчинятся – именно такая модель отношений складывается у нас с ней. Тех, кто не готов подчиниться, Кейт «наказывает» холодностью или обзывает обидными словами. Пора начать учить ее тому, что нужно не только брать, но и отдавать. А мне самой пора научиться сдерживаться – думать, что говорю, и не повышать голос. Кейт каждый раз словно проверяет меня на прочность – как долго я смогу выдерживать ее капризы, не срываясь на крик. Кроме того, мне пора начать выслушивать ее мнение и соглашаться на какие-то ее предложения, даже если они не кажутся мне очень удачными. Если я хочу, чтобы она прислушивалась к другим и сотрудничала с ними, я должна прислушиваться к ней.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Сотрудничество. Я полностью контролировала процесс отхода ко сну. Единолично решала, как все должно происходить, и тем самым строила модель будущих взаимоотношений своей дочери, при которой она контролирует все и всех. Но мне казалось, что Кейт думает так же, как я. Сейчас я взглянула на ситуацию под иным углом и поняла, что совсем не принимала во внимание ее мнение. Теперь я намерена вести себя по-другому. Это не значит, что Кейт будет позволено делать все, что она захочет. Но мы вместе обсудим, как ей лучше ложиться спать. Она выскажет свои пожелания, а я – свои, и мы выберем такой вариант, который устроит нас обеих.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Никогда не думала, что, выполняя требования Кейт, я мешаю развитию ее самостоятельности.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего

ребенка в данной ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

В течение дня возникает множество ситуаций, когда Кейт учится быть самостоятельной. Теперь я не кидаюсь на выручку, если у нее что-то не получается сразу, а даю ей возможность решить проблему. Это не сложно, поскольку Кейт упряма и хочет все делать сама. Я не забываю хвалить ее: «Кейт, ты сама надела велосипедный шлем! Это ведь непросто, но у тебя получилось!» А когда она начинает вопить из-за того, что «ботинок не надеваааааается», я пользуюсь приемом Вики: «А что у тебя получается, Кейт? Покажи, до какого места он натягивается?» Кейт переключается, начинает показывать, и в результате полступни оказывается в ботинке. Дочка, гордая собой, продолжает тянуть ботинок и в конце концов надевает его сама. Вроде бы мелочь, но за целый день таких мелочей набирается немало. Количество переходит в качество, и уверенность Кейт в себе и своих силах растет. И это отражается на ее поведении, когда она укладывается спать.

Я стала привлекать Кейт к разным домашним занятиям, хотя раньше избегала этого, потому что она все делала не так, слишком медленно, развозила грязь. Сразу стало понятно, что дочке очень нравится трудиться вместе со мной, ей все интересно, она хочет быть включенной в процесс. Еще один вариант сотрудничества – когда я ее чему-то учу, что-то показываю. Так я вырабатываю в ней трудолюбие и терпение.

Я научила Кейт чистить зубы, наливать себе попить, включать и выключать свет. Так что когда мы будем решать проблему с отходом ко сну, эти вопросы перед нами вообще не возникнут. При одной мысли, что Кейт столь многому научилась, меня охватывает радость. Это сделает гораздо проще и ее, и мою жизнь.

Теперь мне понятно, что имела в виду Вики, когда говорила, что возникший конфликт – это лишь показатель того, что существует проблема на более глубоком уровне.

Шаг четвертый. Жить с малышом

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликт?

• Четко проговаривать, что я намерена и что не намерена делать, а затем держать слово.

• Поменьше говорить. Это моя большая ошибка. Сама знаю: как начну читать нотации, так делаю еще хуже, чем было. Самое главное для меня в момент конфликта – оставаться спокойной и сдержанной.

• Укладывать Кейт в постель столько раз, сколько потребуется, не выходя из себя, чтобы она поняла, что я абсолютно серьезна в своих намерениях и делаю то, что обещала. Это важнейшая часть здоровых взаимоотношений – говорить то, что думаешь, а затем делать это.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Уверенность. Я хочу, чтобы Кейт уверенно чувствовала себя во взрослой жизни. Одна из составляющих внутренней уверенности – это способность спокойно завершить день и лечь в кровать самостоятельно, без уговоров, не требуя к себе повышенного внимания. Вики научила меня одному упражнению, которое помогло мне это окончательно осознать. Она предложила представить Кейт через пять лет, когда ей будет восемь. Как она отреагирует, если ее отправят в спортивный лагерь? А как Кейт поведет себя в тринадцать лет, если одноклассники не примут ее в свою компанию? А в восемнадцать, когда придет пора поступать в колледж? Будет ли она достаточно уверена в себе, чтобы поступить в колледж своей мечты, который расположен на другом конце страны, или предпочтет остаться поближе к дому и старым друзьям? Представив все это, я поняла, что, научившись держаться уверенно и самостоятельно в ситуации с отходом ко сну, Кейт станет самостоятельнее и увереннее во всех аспектах своей жизни.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Мне хотелось сократить процесс отхода ко сну хотя бы минут на двадцать. Я проанализировала то, что у нас происходило, и продумала, как ускорить этот процесс и одновременно сделать его более приятным для нас обеих. Мы договорились, что, после того как Кейт сама почистит зубы и поднимется к себе, я помогу ей надеть пижаму. Потом я могу спеть ей две песенки или почитать книжку – но только что-то одно на выбор. Потом поцелую, пожелаю спокойной ночи и уйду. А Кейт захотела сама выключать свет после моего ухода, ей нравится, что она может применить на практике свое новое умение. Если же после всех прощаний она снова выйдет из своей комнаты, я молча отведу ее назад.

Обсудив все детали, мы с Кейт решили попробовать укладываться по-новому для начала в течение семи дней. С тех пор прошло четыре месяца. Я наглядно убедилась, что четкий план действий очень эффективен. Благодаря ему я вижу, как Кейт становится более самостоятельной, и по мере ее взросления могу вносить в процесс отхода ко сну небольшие коррективы. Не надо каждый вечер метаться, вводить разные новшества, которые только сбивают ребенка с толку. Теперь, когда приходит время ложиться спать, я спокойна и уверена в себе и своих действиях, и это заметно влияет на общее вечернее настроение.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Наверное, когда Кейт исполнится пять лет, она потребует большей свободы действий в процессе отхода ко сну. Может быть, ей захочется почитать перед сном, или послушать музыку, или оставить свет включенным дольше, чем мне нравится. Я постараюсь с уважением отнестись к ее требованиям, если это

помогает ей чувствовать себя спокойно и уверенно, делает ее самостоятельней и укрепляет нашу дружбу.

Примечание Вики

Через несколько месяцев ситуация с отходом ко сну заметно изменилась к лучшему – как и вообще отношения между Кэролайн и Кейт, и в этом нет ничего удивительного. Конечно, без проблем не обходится, но Кэролайн перестала требовать от Кейт идеального поведения. Желая улучшить взаимоотношения с дочерью, воспитать в ней самостоятельность и многие другие важные черты характера, выстраивая модель здорового поведения, подходящую именно для Кейт, она перестала обращать внимание на такую ерунду, как бесконечное самосовершенствование в бытовых мелочах.

Подросток

Дочка Маргарет, пятнадцатилетняя Ханна, в последнее время совсем отбилась от рук. У нее есть мальчик, и совсем недавно Маргарет обнаружила, что Ханна по полночи болтает с ним по телефону. Вот что говорит Маргарет:

Ханна совершенно не высыпается, ходит сияющая, ничего не хочет видеть и слышать из-за своего нового мальчика. Все время витает в облаках. Вечером она говорит нам, что идет спать, выключает у себя в комнате свет и музыку и притворяется спящей. На самом деле, как я случайно выяснила, она постоянно треплется с этим мальчиком по телефону далеко за полночь. Ханна обманывает родителей, что совершенно недопустимо. Кроме того, это полное безобразие, что она не спит допоздна, хотя на следующий день ей вставать в школу. Ладно бы еще она по утрам была бодрая и веселая, я бы с этим как-то смирилась, но она ползает как сонная муха и огрызается на любой вопрос. Мы решили забрать у Ханны телефон, чтобы она поняла, что мы не шутим. Подозреваю, что это не поможет, но я должна что-то делать, чтобы не утратить полностью контроль над ситуацией.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Моя пятнадцатилетняя дочь до поздней ночи болтает по телефону со своим мальчиком, хотя утром ей рано вставать в школу. Когда мы пытаемся с ней поговорить, она лжет нам. В последний раз, поймав ее на вранье, я вспылила, отобрала у нее телефон и хотела наказать как-то еще. Я очень *зла* на Ханну, мне кажется, что она относится ко мне без должного уважения в моем же доме. Я считаю, что ее необходимо наказать, и мне совершенно непонятно, почему наказание не выход из положения. Ханна лжет и ведет себя безответственно. Я не могу спустить ей такое поведение. Я хочу, чтобы она знала, кто в этом доме хозяин. И, судя по всему, это значит, что цель ее ошибочного поведения – *власть*.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Я страшно зла на свою дочь и считаю ее лживой, ненадежной, эгоистичной, инфантильной и неразумной.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Я хочу отказаться от всех отрицательных эпитетов и по-настоящему оценить свою дочь. Я совершенно забыла, какая она на самом деле, и поставленная передо мной задача оказалась неожиданно трудной. Зато, разобравшись, я поняла, почему наши отношения с дочерью так ужасно испортились. Ведь Ханна очень проницательная и разумная девочка. Она доверяет мне, она может быть упорной и целеустремленной. Я должна помочь ей развить эти черты характера, нам надо научиться уважать друг друга и ладить между собой. Если я буду замечать и вслух отмечать каждый раз, когда

Ханна проявит ко мне уважение и дружелюбие, она станет выказывать эти качества все чаще и чаще.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я угрожаю Ханне, наказываю ее, отбирая у нее вещи, которые имеют для нее значение, и покупаю хорошее поведение и послушание дочери, обещая то, что ей хотелось бы иметь. Мне понятно, как Ханна пришла к заключению, что именно так надо обращаться с близкими и знакомыми людьми, чтобы заставить их делать то, что тебе нужно. Но я осознаю, что такими методами она ничего не добьется. Они только помешают Ханне, когда она вырастет, строить здоровые отношения, которые невозможны без взаимопонимания и уважения друг к другу. Такие отношения я должна установить с Ханной, тогда она сумеет воспроизвести их, общаясь с другими людьми. Мне также пора понять, что дочь стала старше и, соответственно, имеет право решать, как строить свою жизнь.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Взаимное уважение. Я многое поняла за последние несколько дней. Во-первых, я никогда не уважала саму себя, и Ханне не у кого было этому научиться. Во-вторых, я неуважительно обращалась с дочерью и всегда оправдывала свое поведение. Я требую от Ханны уважения, но она относится ко мне так же, как я отношусь к ней. Понимаю, что в одночасье измениться у нас не получится, но я твердо намерена работать вместе с дочерью над тем, чтобы мы обе начали уважать себя и друг друга. Нам нужно начать с честного и искреннего разговора, а потом совместными усилиями решить стоящую перед нами проблему.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Очевидно, что я обращалась с Ханной как с младенцем, вместо того чтобы относиться к ней как к взрослому, разумному, серьезному человеку.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

Мы вместе составили список тех аспектов жизни Ханны, за которые она в состоянии отвечать без чьей бы то ни было помощи. Я готова была отойти в сторону и не мешать ей – пусть сама во всем разберется, может быть, не сразу или с ошибками. Это оказалось не так сложно, как я боялась, благодаря тому, что у нас был план. Я не отмахивалась от переживаний Ханны, задавала ей вопросы, но старалась не лезть с советами. Иногда дочери было достаточно, чтобы я просто молча посидела рядом с ней. От меня требовалось, чтобы я ее поддерживала, а не отдавала приказания.

После того как Ханна прониклась ко мне доверием, мы обсудили темы, о которых она пока мало что знала, но без которых была бы невозможна ее самостоятельная жизнь вдали от дома, обращение с деньгами и кулинария например. Вместо того чтобы с ужасом думать о будущем, мы на полную катушку используем время, которое проводим вместе, чтобы укрепить возникшую между нами дружбу.

Шаг четвертый. Жить с подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликт?

• Сохранять твердость и доброжелательность.

• Придерживаться уговора. Если Ханна воспользуется телефоном после десяти часов вечера, я его у нее заберу.

• Если я пойму, что дочь обманывает меня, скажу ей об этом, а потом добавлю: «Мы обсудим этот вопрос позднее, когда я обдумаю принятое тобой решение и мы обе сможем разговаривать спокойно». Это даст время и Ханне обдумать свой поступок. Сейчас она чувствует

себя достаточно уверенно, чтобы честно объяснить, что у нее случилось. Я и сама ощущаю спокойную уверенность в себе, когда, вместо того чтобы сорваться и натворить всяких безумств, объявляю, что сначала должна все обдумать.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Смелость. Если Ханна решит нарушить наш договор и обманет мое доверие, я хотела бы, чтобы она имела смелость принять все последствия этого поступка и…

Личная ответственность. …признала свою ответственность за случившееся, не пытаясь оправдываться, лгать или перекладывать вину на кого-то другого.

Умение постоять за себя. Если бы я всегда прислушивалась к дочери и давала ей возможность высказаться, к пятнадцати годам она бы уже умела отстаивать свое мнение, не теряя чувства собственного достоинства и не робея, и ей не понадобилось бы прибегать ко лжи.

Я хочу, чтобы моя дочь знала: я ее понимаю, она может мне доверять, может рассказать все что угодно. Но, конечно, мне еще нужно заслужить доверие Ханны. Сейчас моя очередь выказывать ей уважение и не лезть в ее дела. Я должна признать, что она имеет право сама строить свою жизнь и не обязана делиться со мной всеми своими мыслями и чувствами. Вики предлагает родителям держаться чуть в стороне и позади детей, давая им определенную свободу действий. То же самое применимо и к нашим отношениям с Ханной, хотя она уже подросток. Никогда не поздно научиться уважать своего ребенка и доверять ему.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Процесс отхода ко сну. Когда Вики посоветовала мне разработать план, по которому Ханна будет укладываться спать, меня словно холодной водой окатило. «Она предлагает мне укладывать спать по плану пятнадцатилетнюю дочь. Да она с ума сошла!» – подумала я, хотя на самом деле обращалась с дочерью как с пятилетней малышкой, которую мамочка каждый вечер укладывает в кроватку.

Мне казалось, будет разумно поступить таким образом:

• Ханна сама решит, во сколько ей ложиться, чтобы на следующий день чувствовать себя выспавшейся. Я представления не имею, сколько часов ночного сна ей сейчас требуется на восстановление. Я никогда особо не обращала внимания, как протекает день дочери, поэтому было бы глупо мне самой устанавливать час ее отхода ко сну. В конце концов, через три года Ханна уедет в колледж и сама будет решать подобные вопросы. Но все-таки хорошо, что она сможет поучиться самостоятельности сейчас, дома. Если Ханна по-прежнему будет отлично справляться со своими обязанностями, в которые входят школьные занятия, занятия спортом и помощь по дому, я ни разу не напомню ей о том, что пора ложиться спать.

• Если Ханна не сумеет правильно определить время, когда надо ложиться, я попрошу ее снова обдумать этот вопрос, чтобы понять, где она ошиблась, и предложу ей помощь. В пятнадцать лет человек в силах справиться с подобной задачей. Но я могу немного помочь в поиске верного решения.

«Телефонный» план. Если бы я раньше знала то, что знаю теперь, заранее разработала бы для Ханны план пользования мобильным телефоном. Но я упустила момент, и у нас обеих уже сложились определенные, не самые лучшие, привычки. Попробую начать все с чистого листа:

• Ханна будет сама платить тридцать долларов в месяц за телефон, поскольку я не желаю становиться одной из тех родительниц, которые оплачивают телефон

своей взрослой двадцативосьмилетней дочери. Именно в таком возрасте я представляла Ханну, выполняя упражнение от Вики. Но теперь я буду придерживаться плана, поскольку уверена, что он поможет Ханне и сейчас, и тогда, когда она вырастет. До общения с Вики я считала это наказанием: требовать, чтобы дочь отдавала мне деньги за телефон, а если не будет платить, забрать у нее гаджет.

• Обсудить с Ханной возможность подработок. Начав немного зарабатывать, она сможет самостоятельно оплачивать часть своих трат. Посидев несколько раз с детьми соседей или знакомых, она получит деньги, чтобы оплатить мобильный телефон. А когда Ханна начнет брать у меня машину, ей придется по меньшей мере платить за бензин. Глядя на свою взрослеющую дочь как бы со стороны, я вижу для нее множество способов стать более самостоятельной.

• У меня никогда не было четкого плана относительно обращения Ханны с телефоном. Теперь мы для начала решили, что в десять часов вечера Ханна будет приносить телефон на кухню. Я не стану ее проверять, а она постарается держать данное слово. Если за несколько месяцев Ханна докажет, что ей можно доверять, я отдам телефон в полное ее распоряжение и не буду отслеживать, как она им пользуется.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Ханна абсолютна уверена в своей способности принимать самостоятельные решения. Она отчаянно сопротивляется, если кто-то пытается ее контролировать, – именно так и разгорелся наш конфликт из-за телефона. Мне надо держать в голове, что, чем больше Ханна задействована в решении или обсуждении какого-либо вопроса, тем легче она идет на контакт и уступки.

Я точно знаю: дочь хочет, чтобы я ей доверяла. Я могу показать, что полностью доверяю ей, в процессе нашего ежедневного общения. После того как был составлен план, заключены все договора и обговорены

все права и обязанности, я почувствовала такую легкость. Отпала необходимость проверять каждый шаг Ханны, наказывать ее, читать нотации – делать множество вещей, которые мешают выстраивать добрые отношения со своим ребенком. Мое дело – помочь Ханне заложить основы ее взрослой жизни, дать ей возможность потренироваться в самостоятельности, пока она еще дома и никуда не уехала. Конечно, она будет ошибаться, как в случае с полуночными разговорами, но теперь я готова беседовать с ней о ее любви к этому мальчику, вместо того чтобы запрещать и наказывать. Запреты ничего не дают, только делают нас врагами и ставят по разные стороны баррикад. Сейчас мы учимся выстраивать добрые, гармоничные отношения, которые должны быть между матерью и дочерью.

6. Не бросайся горошком

Капризы и плохое поведение за столом могут превратить в поле битвы общую трапезу, которая на самом деле должна сплачивать семью. Зная, какую важную роль в создании здоровой семейной атмосферы играет общая трапеза, две семьи решились внести изменения в свою жизнь и избавиться от сложившихся отрицательных привычек.

Малыши

У Клер есть трехлетний сын Тайлер. Он очень плохо ест, а в последнее время начал еще и плохо себя вести за столом. Вот что рассказала Клер:

> Он отказывается есть почти все, что я готовлю, и обычно устраивает рев по этому поводу. Он плачет весь ужин напролет, ноет, что ему не нравится еда, отодвигает тарелку, поминутно вскакивает из-за стола. Мы объясняли Тайлеру, что так вести себя за обедом или ужином нельзя, и даже выводили его из-за стола, но он закатывал такую истерику, что я в конце концов не выдерживала и давала ему просто хлопья с молоком. Не знаю, что с ним делать. Я хочу, чтобы Тайлер вел себя за столом как воспитанный мальчик, чтобы он питался здоровой пищей. И что я буду за мама, если у меня ребенок ляжет спать голодным? Вот и выходит, что я поддаюсь сыну ради того, чтобы он поел вместе с нами за столом. Семейные обеды могут быть очень приятными и душевными, но, к сожалению, это не наш случай.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

> Мой трехлетний сын Тайлер отказывается есть то, что я ему готовлю. Он плачет, скандалит и убегает из-за стола. Я уговариваю, осыпаю обещаниями, выплясываю вокруг сына, поскольку не хочу, чтобы он остался голодным. Я в *отчаянии* и *изнеможении* от его выкрутасов, а это означает, что цель его ошибочного

поведения – *внимание.*

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Я считаю своего сына капризным, упрямым, требовательным, вызывающим, несговорчивым. Я каждый день жду от Тайлера такого поведения, и я его получаю.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Тайлер умный мальчик, с ним легко договориться, он послушный и дружелюбный. Это совершенно новый взгляд на собственного ребенка, но Тайлер действительно бывает таким. Если я буду замечать эти качества и хвалить сына каждый раз, как он их выкажет, Тайлер и сам начнет думать о себе как о сговорчивом, послушном и дружелюбном мальчике – и вести себя соответственно. Да, он упрямый, но в определенных случаях это совсем неплохая черта характера, которая еще не раз сослужит службу и сыну, и окружающим его людям. Никогда не думала, что одно и то же качество можно рассматривать и как отрицательное, и как положительное.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Оставляю его одного в комнате на какое-то время, чтобы он подумал о своем поведении; читаю нотации; всем своим видом показываю, что я им недовольна. Пожалуй, Тайлер сделает вывод, что можно заставить людей подчиняться, если выражать недовольство ими и их действиями, разговаривать свысока и делать выговоры за неправильное, с его точки зрения, поведение. Мне следует больше уважать его как человека, так я продемонстрирую модель здоровых отношений в семье, где все идут друг другу навстречу

и разрешают ссоры мирным путем. Это поможет Тайлеру и сейчас, и в будущем. К счастью, Вики предлагает целый комплекс вариантов дружеского и уважительного решения конфликтов. Раньше мне казалось, что эти варианты слишком сложны и отнимают очень много времени, но что может быть важнее, чем помочь собственному ребенку составить модель будущих здоровых отношений с окружающими?

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Доверие. Мне пришлось хорошенько продумать, как я собираюсь показывать трехлетнему ребенку, что доверяю ему. Наверное, я сама должна вести себя так, чтобы Тайлер мне доверял, то есть говорить то, что думаю, думать то, что говорю, и поступать соответственно. Когда Тайлер поймет, что я больше не потворствую его капризам за столом, он станет вести себя лучше. Но пока сын не уверен, чего от меня ждать за каждой трапезой, он и сам ведет себя как вздумается. Я хочу, чтобы Тайлер научился верить в себя, научился правильно оценивать окружающих и различные жизненные ситуации, а также справляться с этими ситуациями. Если я все время буду помнить, что моя твердость поможет Тайлеру и научит его доверять мне, я буду меньше переживать из-за того, что бедный мальчик останется голодным.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Мне даже в голову не приходило, что следует помогать сыну становиться самостоятельнее. Я думала, что мое дело как матери – ухаживать за ним, пока он не повзрослеет. Этот вопрос застал меня врасплох и заставил по-новому оценить свои мысли, взгляды и поведение в отношении сына.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего

ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

• Предложу Тайлеру участвовать в составлении меню.

• Научу его накрывать на стол, приносить из кухни тарелку, например с огурцами, и всех угощать – к всеобщему удовольствию.

• Попрошу помогать мне в магазине с покупкой овощей и фруктов.

Ну вот, как только я начала составлять этот список, так сразу и поняла, что в зародыше подавляла все попытки сына стать более самостоятельным.

Примечание Вики

Когда стало ясно, что Клер готова предоставить Тайлеру больше самостоятельности, я показала ей, как создать график обучения, и она взялась за дело.

Шаг четвертый. Жить с малышом

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Следовать разработанному плану действий.

• Сразу убирать тарелку, как только Тайлер выходит из-за стола.

• Не упрашивать, не торговаться, не угрожать, не напоминать.

• С уважением относиться к желанию сына покинуть стол, даже если он не доел, но потом не поддаваться на его жалобы на голод.

• Вести себя твердо и доброжелательно.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Стойкость. Теперь я вижу тенденцию. Тайлер не может справиться со многими ситуациями в своей жизни и сразу впадает в истерику. Он закатывает сцены по несколько раз в день; это может быть связано с едой, с тем, что надеть, с какой-то внезапной переменой планов или окончанием игры. У него не хватает выдержки, чтобы справиться с изменившейся ситуацией. Я по своему опыту знаю, что взрослому человеку для душевного равновесия необходимо верить в свою способность пережить любую проблему. И я должна научить Тайлера верить в себя. Это гораздо важнее, чем недоеденный ужин. Ведь я понимаю, что раньше или позже сын все-таки поест. Но вот выдержка и стойкость – это действительно серьезная тема.

Выдержка. Вместо того чтобы учить Тайлера выдержке и умению держать себя в руках, я пыталась бороться с его истериками. Сейчас я понимаю, что недостаток самоконтроля мешает сыну справляться со многими жизненными ситуациями. Выдержка поможет ему при необходимости усидеть за столом даже после того, как он все съел, удержит от истерики, если он не получит желаемого. В течение дня возникает множество возможностей для воспитания в Тайлере выдержки. Я прекрасно понимаю, как важно для него умение контролировать себя – и сейчас, и во взрослом будущем. Этого понимания достаточно для того, чтобы я упорно воспитывала в сыне это качество. И конечно, было бы здорово, если бы мы, родители Тайлера, воспитывали выдержку и в себе, чтобы быть положительным примером для сына.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Я записала кое-какие мысли о том, какой должна быть наша семейная трапеза, и сравнила их с реальной ситуацией. Как выяснилось, существует большая разница между тем, что я хочу делать, и тем, что делаю. Тогда, задействовав все свои творческие способности, я взялась за дело и на следующий день закончила описание новой системы отношений в семье.

«Тайлер, нам надо продумать, как будут проходить наши совместные ужины. Прежде всего давай решим, как тот, кто голоден или, наоборот, уже сыт, сообщит об этом остальным. Сейчас мы представим, что садимся за стол, и попробуем изобразить, как это будет происходить».

Мы уселись за стол всей семьей и по очереди изобразили сначала поведение человека, который проголодался, а потом поведение сытого человека. Тайлер хохотал как безумный, глядя, как я безостановочно прыгаю возле своего стула, а папа делает вид, что ест руками. Сынок быстро догадался: мы изображаем сытого человека.

Тогда мы спросили сына: «А как выглядит человек, который хочет остаться за столом и поужинать?» И Тайлер тут же изобразил человека, сидящего на стуле ровно и поглощающего пищу с помощью ножа и вилки. То есть он прекрасно понимает, как надо вести себя за столом. Тогда мы сказали ему: «С сегодняшнего дня, если ты встаешь из-за стола или развозишь еду по тарелке, это означает, что ты сыт. Тебе скажут: «Судя по твоему поведению, я вижу, что ты закончил есть. Ты свободен, можешь выйти из-за стола и покинуть комнату. Мы присоединимся к тебе после того, как закончим ужин»».

Никаких раздумий, сомнений, уговоров, договоров и угроз. Лишь четко высказанные пожелания. Если эти пожелания не выполняются, следуют понятные, разумные, заранее обговоренные последствия.

Через шесть недель. Новый способ оказался чрезвычайно эффективным, и теперь Тайлер уже отдает себе отчет в своем поведении за ужином. Мы с мужем поняли, что мне пора прекратить страдать из-за того, что ребенок ляжет спать голодным. Потому что гораздо важнее научить его правильно вести себя в коллективе во время еды. Тайлер далеко не всегда идеален за ужином, но теперь капризы крайне редко сходят ему с рук. Я замечаю, что он начал гораздо лучше контролировать себя, и это распространяется и на другие области его жизни.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Поскольку Тайлеру всего три года, я пока понимаю только, что ему потребуется время на то, чтобы отучиться от капризов и истерик. Он сумеет преодолеть себя, если я буду тверда с ним. Я поняла, что сыну гораздо легче справляться с собой, если существует некий свод четких, понятных и привычных правил и традиций в быту, на который можно опереться. И конечно, правила должны быть продуманы с любовью и заботой о малыше.

Школьники

У Николь две дочери – восьмилетняя Шеннон и одиннадцатилетняя Эрин. Николь говорит:

У нас сейчас две основные проблемы, но, поскольку решить их мы не можем, это отражается на всех областях нашей жизни. Отношения с девочками стали настолько напряженными, что я начала жаловаться на них другим людям. Первая проблема заключается в том, что девочки забегают на кухню когда им вздумается, хватают чего-нибудь пожевать из холодильника, из буфета, делают себе бутерброды. Когда я захожу на кухню после дочерей, это катастрофа. Они бросают продукты на столе, ничего не убирают в холодильник, не сметают за собой грязь и крошки. Все побросали – и ушли.

Вторая проблема – поведение дочерей за семейным столом. Они часто недовольны тем, что приготовлено (хотя я всегда заранее сообщаю, что будет на ужин), садятся за стол с кислой физиономией, брезгливо ковыряют еду, препираются между собой и пытаются спорить со мной и Майком. Нередко бывает, что девочки, повозив вилкой по тарелке, вскакивают из-за стола посреди ужина и уходят на кухню, чтобы сварить себе макароны или разогреть в духовке замороженную пиццу. Это приводит меня в бешенство.

Что только я ни делала, чтобы заставить их убирать за собой и есть за семейным столом то, что приготовлено на ужин. Я их пилю, угрожаю, ору, швыряюсь тарелками, чтобы в них проснулась совесть, но ничего не действует! Помогите!

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Шеннон и Эрин не хотят убирать за собой на кухне. Они самовольно убегают из-за стола и отказываются помогать убирать после ужина. Я *злюсь* на них за такое поведение, читаю нотации, кричу, угрожаю, а потом сдаюсь и теряю всякую надежду на то, что когда-нибудь дождусь от них помощи. Это говорит мне о том, что цель их ошибочного поведения – *власть.*

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Не задумываясь ни на минуту, я назвала своих дочерей непослушными, неблагодарными, эгоистичными и неряхами.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Я хочу, чтобы девочки выросли уверенными в себе, надежными, дружелюбными, были последовательны в своих действиях, умели испытывать чувство признательности. На самом деле они обладают всеми этими качествами, но я как-то перестала замечать их, поскольку обращаю внимание только на то, что меня раздражает. Теперь, зная, что дочери научатся воспринимать себя такими, какими я буду их считать, я постараюсь не обзывать их в момент раздражения или гнева.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я их стыжу, ругаю, запугиваю. Теперь я вижу, что они точно так же пытаются общаться друг с другом и со своими друзьями. Больно сознавать, что такому

грубому обращению мои дочери научились от меня. Теперь, если я хочу, чтобы мои девочки стали ответственными людьми, я в первую очередь должна научиться отвечать за собственные слова и действия. Поскольку Шеннон и Эрин уже большие, существует множество возможностей подключить их к обсуждению и решению важных для семьи вопросов, с ними можно советоваться по самым разным поводам, а заодно понемногу приучать разрешать проблемы мирно, при взаимном уважении. Думаю, стоит обратить особое внимание дочерей на то, что мы, являясь одной дружной семьей, в то же время имеем разные вкусы и взгляды, и это не мешает нам любить друг друга. Дочери пока даже не понимают, что поддерживать союз непохожих людей – искусство, которому стоит поучиться.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Признание и одобрение. Начну с этих характеристик, поскольку я давно не проявляла их по отношению к своим дочерям, хотя сама требую от них и признания, и одобрения. Мы с Вики обсудили упражнение, которое я должна выполнять ежедневно с каждой дочерью, признавая и одобряя разные ее положительные качества, на которые я до сих пор не обращала особого внимания. Упражнение надо выполнять до тех пор, пока девочки не убедятся, что я действительно признаю их положительные черты. Я не сомневаюсь, что постепенно они начнут одобрять мои положительные качества, а также образ жизни нашей семьи.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Я никогда не развивала самостоятельность у своих дочерей ни в чем. Просто в какой-то момент возникло ощущение, что они уже достаточно взрослые, чтобы начать помогать мне немного больше. Девочки хотят

большей свободы и прав, но сами не желают делать что-либо по дому. Когда они отказываются помогать мне, я сначала злюсь, а потом опускаю руки. Мне никогда не приходило в голову, что надо с раннего возраста приучать детей делать что-то самостоятельно. И тогда в восемь и одиннадцать лет они уже будут многое уметь и стремиться к большей независимости и ответственности. Я жалуюсь на то, что дочери слишком много себе позволяют, но кто же в этом виноват? Я сама их так воспитала – исполняла все их пожелания, не возлагая на них никаких обязанностей.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

• Составлю график обучения для Шеннон и Эрин, чтобы они учились обслуживать себя и делать что-то по дому. Выделю им на это побольше времени, пусть они спокойно тренируются в мое отсутствие и без моих руководящих указаний.

• Будем учиться договариваться между собой и соблюдать уговор: «Я понимаю, чего вы хотите, и готова пойти вам навстречу, если вы будете выполнять определенные условия…» Такое сотрудничество очень сближает.

• Не буду ругаться и укорять их, если они в чем-то допустят ошибку.

• Предоставлю им больше свободы на кухне: они могут участвовать в выборе меню, а потом сами готовить то, что выбрали.

• Не нарушать уговоров, касающихся еды, совместных трапез и уборки. Например, если они плохо ведут себя за столом, я настаиваю на том, чтобы они покинули комнату.

• Перестать им прислуживать и дать понять, что я верю в их способность присмотреть за собой.

• Больше не буду устраивать сцены, ругаться, выговаривать. Как только почувствую, что начинаю заводиться, сразу выйду из комнаты и постараюсь взять себя в руки.

Шаг четвертый. Жить со школьником

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Не позволять девочкам втягивать себя в борьбу за власть. Постараюсь всегда оставлять им свободу выбора и все просьбы о помощи буду начинать словами: «Хотите помочь мне…», чтобы у них была возможность ответить согласием или отказом.

• В любых обстоятельствах держаться с дочерьми спокойно и уважительно.

• Начать рассматривать права и привилегии дочерей исключительно в связке со способностью проявлять самостоятельность и ответственность. Если они попросятся после школы в гости к подруге, я отпущу их с условием, что они не будут мешать, шуметь, мусорить и создавать дополнительные хлопоты хозяевам.

• Быть доброжелательной, но твердой.

• Не нарушать условий договора насчет уборки за собой и поведения за общим столом. Мы договорились о том, что дочери помогают накрывать на стол, а после еды моют посуду и убирают на кухне. Если они попросят меня помочь им в чем-либо, я отвечу: «Хорошо, как только вы…»

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Самодостаточность. Я люблю своих детей, но не хотела бы через десять лет, когда они повзрослеют, все так же мыть за ними тарелки и контролировать их расходы. Я приложу все усилия, чтобы дочери в совершенстве овладели всеми необходимыми навыками, – таким образом я подготовлю их к самостоятельной жизни вдали от дома. Я по своему опыту знаю, как неприятно и нездорово зависеть в этой жизни от других людей, потому что чего-то не умеешь или недостаточно уверен в себе.

Ответственность. От взрослых людей автоматически ожидают ответственного поведения. Никто не станет отчитывать мою

двадцатичетырехлетнюю дочь, но и не сделает за нее ее работу, а значит, нам надо отучаться от таких взаимоотношений уже сейчас. Выполняя за своих дочерей их обязанности, я тем самым показываю, что сомневаюсь в их самостоятельности. А им нужна моя уверенность в них и в их способностях. Моя поддержка должна заключаться в том, чтобы создать условия для развития их самостоятельности, задать общее направление.

Сознательность. Это еще одна черта, отличающая здоровое взрослое поведение от нездорового. Люди, которые сознательно придерживаются определенного поведения, моральных ценностей, не отступают от своих принципов, как правило, живут благополучной и насыщенной жизнью. Я могу научить своих детей сознательности, давая им возможность обдумать и самостоятельно принять каждое решение. Моя задача – вселить в них уверенность и твердость, чтобы, совершая какой-либо поступок, они четко понимали, каковы будут результаты, и были готовы их принять.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

1. Девочкам позволено устраивать себе перекусы три раза в день с условием, что они все уберут после себя. Как только они оставляют на столе гору мусора и продуктов, кухня для них закрывается до ближайшего понедельника. Они могут начать все с чистого листа только со следующей недели.

2. Девочки будут участвовать в составлении меню на неделю и предлагать свои варианты блюд, которые им нравятся и которые они не откажутся есть.

3. У девочек теперь есть обязанности, которые необходимо выполнять на всех стадиях подготовки к обеду и ужину и уборки после еды. Это не позволяет им слинять из-за стола до окончания трапезы, бросив на столе все как есть.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Я знаю, что Шеннон всегда питается по чуть-чуть в течение всего дня и ей действительно трудно съесть в один присест полноценный ужин. Я обязательно учту эту ее особенность. Мы можем вместе обсудить, что и как она может есть, не нарушая нашего уговора. Эрин – очень активная и общительная девочка, которая любит находиться в центре событий. Благодаря этим чертам мне будет легко включить ее в процесс приготовления ужина и уборки. Если взяться за дело дружно и всем вместе, можно отлично провести время и на кухне возле раковины.

7. Авгиевы конюшни

Большинству детей хочется иметь собственную комнату, в которой можно устроить все так, как нравится им, а не их родителям. Взрослым хочется, чтобы в детской было чисто и аккуратно и чтобы дети ценили усилия родителей, которые из кожи вон лезут, лишь бы у детей был уютный дом. Наша задача – найти некий компромисс между желаниями детей и родителей.

Малыши

Лили, трехлетняя дочка Сары, очень любит играть. Ее любимое занятие – вывалить на пол все свои деревянные кубики и строить из них разные фигуры. Лили любит смотреть книжки, при этом она нередко снимает с полки все книжки сразу. Еще она обожает вынимать из шкафа всю свою одежду. Сара объясняет:

> Проблема в том, что, когда надо все убирать, Лили начинает без остановки кричать: «Нет!» В последнее время это ее любимое слово, и я уже лезу от него на стенку. Недавно я родила второго ребенка, и у меня просто не хватает сил и терпения на фокусы Лили. Я, как могу, пытаюсь заставить Лили убирать за собой. Я пою ей песенки про уборку, читаю стихи и даже считаю. Ничего не помогает, я раздражаюсь, впадаю в отчаяние и в конце концов выгоняю ее, чтобы посидела и подумала над своим поведением. Лили продолжает играть, пока я убираюсь, что раздражает меня еще сильнее. Получается, что я вступаю в борьбу с трехлеткой и проигрываю ее. Ну как мне заставить ее убирать за собой?

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

> Дочка снимает с полки все книги, вынимает из шкафа всю одежду, высыпает на пол игрушки из всех корзин и ящиков. Когда я прошу ее убраться, она кричит:

«Нет!» Я пытаюсь *привлечь* Лили к уборке с помощью песенок, стихов и прочих методик. Когда это не помогает, я теряю терпение и начинаю *кричать* или *наказываю* ее. Это говорит о том, что цель ее ошибочного поведения – *внимание и власть*.

Примечание Вики

Нередко, когда дети сбиты с толку и обескуражены, их поведение ухудшается. Они начинают с того, что требуют внимания, а потом переходят к попыткам стать главными. Помните, этот процесс можно развернуть вспять, чуть-чуть изменив собственное поведение.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Я часто думаю, что моя дочь сверх меры требовательная, непослушная и чрезмерно эмоциональная.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Я хочу, чтобы моя дочь была терпеливой, дисциплинированной, внимательной и готовой к сотрудничеству. Лили еще маленькая, и я понимаю, что последовала примеру многих своих знакомых, которые считали, что, пока ребенок маленький, на него никак не влияет наше отношение и поведение. Теперь я вижу, что отношение к нам наших родителей оставляет отпечаток на всю жизнь. Конечно, Лили нужно еще подрасти, чтобы обрести положительные черты, о которых я говорила, но уже сейчас очень важно для ее здорового восприятия себя и окружающих отзываться о ней именно в таком положительном духе.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того,

чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я часами развлекаю Лили, ничего от нее не требуя, или если я устала и измучена, то легко выхожу из себя, начинаю ее ругать и выгоняю из комнаты, чтобы она одумалась. Это две крайности в моем поведении, которые никак не улучшают наши отношения с Лили и не дают долговременного решения возникающих проблем. Если я хочу, чтобы Лили научилась в будущем ладить с людьми, то должна научить ее определенным правилам общения с ними, и учиться этому следует на наших с ней отношениях. Я буду рада избавиться от неверных установок и начну с того, что постараюсь выходить из комнаты каждый раз, как только почувствую, что раздражаюсь.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Есть два слова, которые я употребляю в течение дня в разговоре с Лили. Во-первых, «сотрудничество», что в реальности до сих пор означало: «Ты должна меня слушаться, и без капризов, пожалуйста». Теперь я понимаю, что для сотрудничества мне надо больше прислушиваться к мнению Лили по разным вопросам, которые непосредственно касаются ее. Во-вторых, «понимание», которое я использую, когда хочу, чтобы Лили поняла, что я устала, или занята, или в плохом настроении. Сама я не особенно учитываю нюансы и причины ее плохого поведения. Теперь постараюсь употреблять слово «понимание», когда надо показать Лили, что я понимаю, почему она расстроена, рассержена или не может переключиться.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Нет, совсем не поощряла. Я все выполняла за Лили,

потому что так быстрее и проще, и я знала, что сделаю все так, как надо мне, а не ей. Теперь я вижу, что поступала эгоистично и обидно для дочери.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

Мне будет непросто постепенно приучать дочь к самостоятельности. Я часто впадаю в крайности; поэтому боюсь сразу навалить на Лили слишком много новых обязанностей. А если у дочки все с первого раза не получится, могу пойти на попятную и опять начать все делать за нее. Но из книги Duct Tape Parenting я знаю, что существует упражнение, с помощью которого можно определить, на каком этапе графика обучения находится ваш ребенок. И если я буду сверяться с этим графиком, возможно, мне удастся смягчить свой категоричный подход и создать свою систему воспитания самостоятельности без всяких крайностей. Начну с того, что буду приучать Лили обслуживать себя самой.

Шаг четвертый. Жить с малышом/школьником/подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Ни в коем случае не вступать в борьбу на равных с трехлетним ребенком.

• Например, не реагировать на крики Лили, когда она вопит от злости, а не от боли.

• Всегда оставаться спокойной и сдержанной. Всегда держать слово.

• Как только чувствую, что начинаю выходить из себя, немедленно покидать комнату, где находится Лили.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Гармония. Хочу, чтобы Лили умела уделять внимание и время всем аспектам своей жизни – работе, личной жизни, детям, друзьям, увлечениям, самой себе. Я слишком поздно начала этому учиться, и до сих пор у меня не всегда получается. Как говорит Вики, вы не можете дать своему ребенку того, чего не имеете сами. Это как раз тот самый случай.

Находиться в гармонии с собой означает жить настоящим, то есть уметь правильно распределять свое время и получать удовольствие от собственных достижений. Если мы с Лили будем ценить время, которое проводим вместе, будем радоваться общению друг с другом, мы обе научимся жить в гармонии.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Я начала понимать, что мои привычки и образ жизни до появления ребенка теперь никак не подходят нам по самым разным причинам. Ну, например, потому, что к концу дня я уже не так спокойна, терпелива и полна сил, как раньше.

• Уменьшить количество игрушек. У Лили слишком много вещей, и это сбивает ее с толку. Сначала она не может выбрать, чем ей заняться, а потом не знает, как убрать все эти горы добра на место.

• Я начала использовать выражение «как только…». Например, Лили перешла от одного занятия к другому, ничего не убрав за собой. Она подбегает ко мне, чтобы я ее обняла, или дала попить, или почитала. Я отвечаю: «Конечно! Как только ты уберешь игрушки, с которыми ты уже наигралась».

• Я показываю Лили, как надо доставать, а потом убирать на место игрушки и другие ее вещи. Просто показываю – это гораздо эффективнее, чем долго объяснять, что надо сделать.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам

обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Дочка более послушна и сговорчива, когда я на собственном примере показываю ей, как надо себя вести. Ей гораздо спокойнее, когда мы живем по привычному и понятному режиму. И это я ей в состоянии обеспечить. Меня радует мысль о том, что наша дружба и взаимопонимание с годами будут только крепнуть.

Подростки

Джеймс, одинокий отец, жалуется, что его сын-подросток Грант отказывается убирать свою комнату. Ни уговоры, ни угрозы на него не действуют. Джеймс в полной растерянности. Он опасается, что еще немного, и добрым отношениям с сыном придет конец.

Комната моего сына – это катастрофа. Гранту четырнадцать лет, и он вполне в состоянии убирать ее самостоятельно, но отказывается это делать. Как-то мне пришлось пригрозить, что я заберу все его компьютерные игры, если он не приберется перед приездом бабушки с дедушкой. Мне также до смерти надоело стирать его вещи и складывать у него на кровати, чтобы он их убрал в шкаф, а потом находить стираное вперемешку с нестираным (потому что Грант забыл отнести это в ванную) на полу. Я много раз говорил сыну, что не желаю быть его прислугой, что нам надо что-то менять. Иногда он все-таки делает уборку, но это происходит только после того, как на него наорешь, пригрозишь или отчитаешь. В обычном состоянии комната больше всего напоминает помойку.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на вопросы, позволяющие определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Мой четырнадцатилетний сын отказывается убирать свою комнату и складывать в шкаф одежду, он делает это только под угрозой лишения каких-либо привилегий. Мне *досадно* и немного *обидно*, что умный парень, перед которым открыто столько возможностей, отказывается

выполнять такую простую обязанность. Это говорит о том, что цель его ошибочного поведения – *месть.*

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Я считаю своего сына ленивым, избалованным, нечутким по отношению ко мне, постоянно обижающим меня своим безразличием.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Он всегда готов прийти на помощь, дисциплинирован, доброжелателен, добр, любит свою семью – таким я хотел бы видеть своего сына. Трудно в этом признаться, но последние годы я воспринимал непослушание Гранта как личную обиду и в ответ был слишком резок с ним. На самом деле Грант неоднократно проявлял себя как отзывчивый, готовый прийти на помощь человек: это выражается в том, как он договаривается о важных встречах, общается с друзьями и учителями, как по-доброму относится к другим ребятам и своим пожилым бабушке с дедушкой, всегда уделяет время родственникам, которые приезжают погостить. Но я никогда его не хвалю. Я сам не заметил, как это вышло, но, кажется, я готов похвалить его только тогда, когда он будет идеален. Я вел себя как ребенок, а не как родитель, воспитывающий будущего взрослого.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я угрожаю сыну, подавляю его своим авторитетом, унижаю. Перечитав свой ответ на этот вопрос, я испытал чувство неловкости и стыда. Я был бы в ужасе, если бы мой сын повел себя таким образом по отношению к другим. Я полностью признаю ответственность за свои поступки и готов начать исправляться немедленно. Думаю, что Грант скорее может пострадать от сходного

с моим отношения со стороны других людей, чем обидит кого-то сам. В любом случае подобные отношения нельзя назвать здоровыми. Каждому родителю будет очень полезно ответить на эти простые вопросы. Он сразу поймет, почему испортились его отношения с детьми и что надо сделать, чтобы их исправить, если, конечно, хватит на это смелости.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Личная ответственность. Оказывается, я всегда вел себя очень лицемерно: старался не брать на себя ответственность за свои слова, поведение, поступки, зато всегда требовал этого от Гранта да и от других людей. Сейчас я это понял. Получается, что я пытался переложить на окружающих ответственность за свое плохое настроение или отвратительное поведение, когда я не в духе. Ни за что не признаюсь: «Да, я устал и понервничал и поэтому веду себя как мерзавец, извините». Мне больно об этом говорить, но это правда. Отныне буду воспитывать у себя чувство личной ответственности и постараюсь поменьше требовать его от других, особенно от сына.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Я теперь осознал, что делал все что угодно, но только не поощрял самостоятельность в сыне. Я унижал Гранта тем, что выполнял за него его обязанности, а потом еще ругал и стыдил его за то, что он не может ничего довести до конца по-человечески. Мне не приходило в голову, что я сам возвожу барьер между нами. Я застыдил сына до такой степени, что он не решился признаться, когда забыл отнести в ванную грязные вещи.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего

ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым? Часто это очень деликатный вопрос и ответить на него непросто.

• Воспользуюсь графиком для обучения. Пора мне подумать и оценить уровень навыков и умений сына, а затем начать обучать его не только стирать, но и составлять бюджет, готовить, рассчитывать срок замены масла в двигателе автомобиля и т. д. Список получается длинный, и, подозреваю, сын уже давно ждал, когда я предложу ему участвовать в процессе.

• Покажу, что доверяю ему. Дам понять, что Грант имеет право решать многие семейные вопросы вместе со мной. Например, во сколько приходить домой по вечерам, каким видом спорта заниматься, куда мы поедем отдыхать на каникулы, правила пользования мобильным телефоном. Раньше все подобные вопросы я решал единолично, не давая сыну проявить хоть какую-то самостоятельность.

• Уважать право сына на личное пространство и личные дела, которыми он не обязан делиться со мной. Думаю, мне очень много предстоит поработать с самим собой, чтобы не доставать его бесцеремонными вопросами. Вечно мне надо знать каждый его шаг со всеми мельчайшими деталями. А если Грант пытается уйти от ответа, я могу и задеть его обидным замечанием. Я обязан извиниться перед сыном и не только признать, что относился к нему без должного уважения, но и попросить поддержать меня, когда я буду учиться сдерживать свое любопытство и не лезть во все подробности его личной жизни.

Шаг четвертый. Жить с малышом/школьником/подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

Я обещал, что не буду больше заходить в комнату сына без приглашения. А Грант со своей стороны полностью взял на себя стирку собственных вещей, так что у меня больше нет причин вмешиваться в эту сторону его жизни. Вопрос исчерпан.

Кроме того, мне следует подумать, в какие еще области жизни своего сына я вторгался так же

бесцеремонно, и «убраться» из них. (Возможно, придется, как советует Вики, купить пару-другую упаковок скотча и заклеить себе рот.) Думаю, я сумею держать себя в руках и работать на будущее, после того как окончательно осознаю, что собираюсь воспитывать в себе чувство личной ответственности и учусь сотрудничать с сыном, чтобы показать ему, какими должны быть здоровые отношения между людьми.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Самодостаточность. Я понял, что, мешая сыну становиться самостоятельным и не давая возможности отрабатывать социальные и жизненные навыки, я сильно подорвал его уверенность в себе. Вся его энергия уходит на то, чтобы отбиваться от моих попыток руководить его жизнью или чтобы избегать ситуаций и задач, которые он не способен разрешить. Я знаю, как важно верить в себя, в свою способность управлять своей жизнью и справиться с любой задачей. Так что меня ждет много работы: Грант пока не особо верит в свои силы.

Открытость в общении. Не могу не думать о том, что, будь наши отношения иными, Грант поверял бы мне свои чувства и честно признавался, когда и чем я его обидел. В любых человеческих отношениях без общения не обойтись, и обмена мнениями о погоде тут недостаточно. Когда большинство сторон общения закрыто для обсуждения, свободный, откровенный разговор невозможен. В данный момент мы оба открыты для общения, и я уверен, что наши отношения перерастут в крепкую дружбу.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

В том, что касается комнаты:

• Не входить без стука.

• Дожидаться, когда тебя пригласят войти.

• Когда я все-таки захожу в комнату сына, то, по его настоятельной просьбе, держу свое мнение при себе, а язык за зубами.

Я смогу так поступать, поскольку создаю модель здоровых отношений, при которых люди несут ответственность за себя и свои поступки.

В том, что касается стирки:

После того как я научил Гранта стирать, вопрос был решен. Мы решили, что, если его одежда быстро потеряет вид, он должен будет сам купить себе новую. Грант счел, что это справедливо. И, хотя мы обсуждали эту тему несколько раз, Грант сразу продумал не только процесс стирки, но и время, в которое он будет эту стирку устраивать. Одновременно с искусством стирки Грант научился систематизировать свое время и составлять графики и расписания каждого дня.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Я знаю, что Грант очень сдержан по натуре. Он спокойный, самодостаточный мальчик, который не требует к себе особого внимания. Не вторгаться в его личное пространство, беседовать с ним, только когда я сам спокоен и сдержан, интересоваться его мыслями и мнениями, но не давить на него, если он не хочет что-либо обсуждать, – так мне следует вести себя с сыном, чтобы не обижаться без причины и иметь возможность общаться с ним на темы, которые важны для нас обоих. Обучая Гранта новым навыкам, я не мешаю ему принимать решение, а затем пробовать и достигать результата. При этом я помалкиваю, иначе сын сразу смутится и уйдет в себя. Он добрый и чуткий паренек, достаточно понимающий и взрослый, чтобы не только мириться с моим поведением, но и принимать меня таким, какой я есть.

8. Утренние скандалы

Наверное, большинство современных семей страдает от утренних скандалов с криками, воплями и слезами, в которых участвуют и дети и родители. Достаточно провести небольшую подготовительную работу, по-новому взглянуть на ситуацию, заранее обсудить все с членами семьи – и утреннее безумие навсегда уйдет в прошлое.

Малыши

Джилл – мама трехлетней Кэтлин. Вот что она рассказала:

> Моей дочке три года, она только начала ходить в детский сад два раза в неделю до обеда. Ей там, похоже, нравится, а я очень довольна тем, что у меня появилось время на свои дела. Но утренние сборы – просто беда. Кэтлин требует, чтобы ее несли на руках вверх и вниз по лестнице, а если я отказываюсь, она закатывает истерику. Но у меня просто нет времени на то, чтобы ее успокаивать! Одевается она вполне прилично, но только до тех пор, пока я сижу рядом и нахваливаю ее за то, что она такая большая и умная. Но стоит мне ускользнуть, чтобы одеться самой или глотнуть кофейку на дорогу, как Кэтлин снимает одежду, которую я ей положила, – она вообще любит делать мелкие пакости. И к тому времени, когда я ее снова одену, она уже успевает вся известись. Нам повезло, что сад расположен всего в нескольких минутах езды от дома, и то мы каждый раз опаздываем минут на двадцать. Когда мы подъезжаем к саду, я раздражена до предела, а Кэтлин отказывается выходить из машины, хотя я точно знаю, что ей хорошо в саду. Просто кошмар. Кэтлин ведет себя безобразно, и я не представляю, как сделать утренние сборы тихими и спокойными.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Такое ощущение, что трехлетняя дочь *выводит меня из себя*, чтобы проверить, до какой степени я готова терпеть ее капризы. Особенно это заметно по утрам. Кэтлин требует моего постоянного присутствия и внимания, не слушается и отказывается делать что-либо самостоятельно. Не желая начинать утро с выяснения отношений, из-за которого мы опоздаем, я поддаюсь дочери. Это говорит о том, что цель ее ошибочного поведения – *власть*.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Описывая утренние сборы в сад, я называю Кэтлин требовательной, безрассудной, упрямой, хитрой и наглой.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Понимающая, оказывающая поддержку, гибкая, сострадательная, не помнящая зла – вот черты, которые я хотела бы развить у своей дочери. Она еще маленькая и пока никак их не проявляет, но, если я начну прививать эти черты сейчас, они обязательно со временем проявятся. А когда они проявятся, я буду старательно развивать их, строя для своей дочери модель здоровых отношений. Тогда она сможет правильно оценивать себя и окружающих ее людей. Влиять на развитие своей дочери гораздо интереснее, чем просто командовать ею.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я слишком часто поддаюсь дочери, и это приводит ее к мысли, что с помощью шантажа и скандалов можно управлять окружающими. Но этот номер не пройдет ни с кем, кроме мамы, так что пора прекращать играть с ней в поддавки. Кроме того, я внимательно обдумала

свое поведение с дочерью, пытаясь понять, что еще я делаю неправильно. Я поняла, что, когда Кэтлин выводит меня из себя, я всем своим видом даю понять, что больше не люблю ее. Так выражается моя попытка «дать сдачи», обидеть в ответ. Мне трудно в этом признаться, но, если я уже сейчас не изменю свои методы воспитания, мою дочь ждут большие проблемы во взрослых взаимоотношениях. Это слишком серьезная ситуация, чтобы закрыть на нее глаза. Почаще давать Кэтлин право выбора, мягко направлять ее, учить справляться с огорчениями, быть с ней терпеливой – такое обращение с дочерью позволит ей создать здоровую модель поведения, которая поможет ей адаптироваться во взрослом мире.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Пожалуй, я буду работать над уверенностью в себе и твердостью собственных убеждений. Мне явно не хватает этих качеств, когда надо принять какое-либо решение относительно дочери. И на наши отношения с Кэтлин это тоже влияет. Я должна обдумать свои родительские обязанности, создать определенный план действий и строго придерживаться его независимо от того, нравится это дочери или нет. Теперь, когда я понимаю, что мое поведение напрямую влияет на характер взрослой Кэтлин, мне будет проще придерживаться плана.

Понимание. Я сознавала, что Кэтлин будет непросто привыкать к саду, но обманывала сама себя мыслями, что ей там очень нравится. Почему-то я не связывала утреннее поведение дочери с тем фактом, что она еще не адаптировалась к новым условиям и только осваивается в садике. Я должна относиться к этому с пониманием и быть более терпеливой с дочерью. Как взрослая женщина, которой не раз приходилось переживать разные перемены в своей жизни, я знаю, как важно в такой ситуации, чтобы кто-то отнесся к тебе с пониманием и сочувствием, чтобы тебя поддержали друзья. Я хочу, чтобы Кэтлин научилась проявлять

чуткость к другим людям и к тому, что происходит в их жизни. Нам не всегда известны причины, по которым люди совершают определенные поступки, но обстоятельства действительно влияют на наши поступки и поведение.

Сотрудничество. До занятий с Вики я никогда не задумывалась, каким должен быть человек, чтобы другие желали сотрудничать с ним. Вики спросила меня, с кем я бы предпочла общаться – с неким А, который уважителен и добр ко мне, или Б, который ведет себя грубо, требовательно и нетерпеливо. Тогда я поняла, что она имеет в виду. Конечно, я предпочту сотрудничать с А. Но сама я все это время требовала от Кэтлин сотрудничества, не пытаясь вести себя так, чтобы ей самой захотелось общаться и делиться со мной. А взрослому человеку совершенно необходимо и в работе, и в личной жизни держаться так, чтобы с ним захотели общаться. Иначе его ждут большие проблемы.

Взаимное уважение. Никогда не думала, что надо с уважением относиться к своей трехлетней дочери. Конечно, я знала, что должна быть любящей и заботливой, но до занятий с Вики «уважение» мне даже в голову не приходило. А ведь наши ссоры с Кэтлин и борьба за влияние напрямую связаны с отсутствием уважения с моей стороны. Поймите меня правильно, я ей пою, читаю, играю с ней, уделяю много внимания и очень люблю. Но я отношусь без всякого уважения к ее желаниям и предпочтениям. Я никогда не видела за маленькой девочкой будущего взрослого человека, передо мной была только упрямая, капризная, неразумная малышка (хотя я сама в любой момент могу повести себя ничуть не лучше). Что мне нравится больше всего, так это слово «взаимное» – вот чего так не хватало нашим отношениям с Кэтлин.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Я думала, что развиваю самостоятельность дочери, когда заставляю ее без чужой помощи подняться по лестнице или когда хвалю ее за то, что она сама

одевается. Но, оказывается, развитие самостоятельности заключается не в этом. Наоборот, получалось, что я обращаюсь с ней, как с человеком, который ни на что не способен без меня и моей похвалы. А Кэтлин – ловкая и сообразительная девчонка, ей надо давать больше свободы. Я должна понять, как предоставить дочери больше независимости, но при этом всегда быть на подхвате, чтобы вовремя поддержать ее, когда она преодолевает новую ступень в своем развитии, например начинает ходить в сад, отрываясь от меня на несколько часов в день. То есть мне нужно, с одной стороны, дать Кэтлин самостоятельность, а с другой – постоянно держать с ней эмоциональную связь, чтобы понимать, что она чувствует в течение дня, почему ведет себя так или иначе.

Шаг четвертый. Жить с малышом

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

Я просыпалась утром, уже настроенная на войну с Кэтлин, и она, без сомнения, это чувствовала и реагировала соответственно. Я должна полностью изменить свое отношение к нашим утренним сборам:

• Придерживаться привычного режима.

• Оставаться спокойной, твердой и доброжелательной.

• Не заострять внимания на Кэтлин. Собираться, готовиться к выходу и всем своим поведением показывать дочери, что я не намерена вступать с ней в пререкания и борьбу.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Настойчивость. По мере взросления Кэтлин еще предстоит столкнуться со множеством ситуаций (обе ноги оказались в одной штанине или голова

не попадает в ворот футболки), от которых она будет беситься и требовать немедленной помощи. Но, когда она повзрослеет, ей придется справляться с другими, более сложными проблемами. Поэтому я хочу, чтобы за эти пятнадцать лет, пока Кэтлин живет дома, с родителями, она научилась быть настойчивой и упорной в преодолении самых разных препятствий. Мне как матери очень трудно сдерживаться и не кидаться на помощь Кэтлин всякий раз, как у нее что-то не выходит. Но теперь, когда я знаю, что помогаю дочери вырабатывать черты характера, которые облегчат ее взрослую жизнь, мне проще сдерживать себя.

Терпение. Я хочу, чтобы моя дочка выросла настойчивой и упорной, но эти качества не существуют отдельно от терпения. Ничто не изменится за одну ночь, и почти ничего не получается с первого и даже со второго раза. (Интересно, у кого Кэтлин научится терпению, потому что ни ее мама, ни папа не отличаются этой добродетелью.) И меня, и мужа друзья и коллеги не раз называли нетерпеливыми. Подозреваю, что мы невольно подгоняли Кэтлин в самых разных ситуациях, предъявляли ей завышенные требования, и отчасти поэтому она так резко реагирует на многие наши начинания.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

• Воспользуюсь графиком обучения. Научу Кэтлин простейшим задачам по самообслуживанию, чтобы она могла выполнять их самостоятельно.

• Приму тот факт, что в течение еще какого-то времени мы не будем выходить из дома вовремя. Для меня гораздо важнее наладить уважительные отношения с Кэтлин и привить ей определенные навыки. Это вопрос эмоционального здоровья Кэтлин, а ведь если бы она заболела в обычном понимании этого слова, я, не раздумывая, осталась бы с ней дома.

• Постараюсь давать дочери бóльшую свободу выбора (особенно в одежде) и не вмешиваться в ее решения.

Это покажет ей, что я не сомневаюсь в ее способности самостоятельно одеться. Но буду находиться поблизости на случай всяких непредвиденных затруднений.

• Перестану нахваливать ее за каждый чих.

• Буду вести себя спокойно и последовательно. Если дочка потребует отнести ее на второй этаж на руках, спокойно отвечу: «Кэтлин, я знаю, что ты можешь подняться сама». Если она откажется подниматься и раскричится, я продолжу заниматься сборами наверху, потом могу позвать ее, чтобы показать что-то интересное (переключить внимание) или попрошу помочь, например открыть тюбик с зубной пастой.

• Вместо того чтобы давать прямые указания, буду спрашивать: «Хочешь?..»

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Кэтлин очень любознательна, и, возможно, ее непослушание и капризы нередко проистекают из этой любознательности. Ей интересно знать, как все устроено, включая тостеры и моторы. Она постоянно ищет ответ на вопрос: «А что будет, если я сделаю так? А вот так?» Если она так стремится познать окружающий мир, можно чаще подкидывать ей вопросы: «А что случится, если ты?..» Таким образом у нас появится множество тем для общения и сотрудничества.

Примечание Вики

По словам Джилл, появление в их жизни вопроса «А что, если?..» кардинально изменило ситуацию. Множество ежедневных проблем превратились в захватывающие научные исследования. Джилл рассказывала: «Кэтлин постоянно требовала, чтобы я подняла ее на руках на второй этаж, а если я отказывалась, она устраивала скандал. Сначала я решила, что просто не буду обращать на нее внимания, а продолжу собираться. Но потом я вспомнила про упражнение: «Насколько хорошо вы знаете своего

ребенка?» Я спросила у кричащей внизу дочери: «Кэтлин, а что будет, если ты пройдешься по лестнице колесом, как акробат?» – и сразу поняла, что попала в точку. Кэтлин задумалась, потом изогнулась, словно примеряясь, а затем ответила: «Не получится. Лучше подняться ногами». И преспокойно поднялась. Проблема была решена. Этот же метод сработал и в нескольких других случаях. У нас отпал целый пласт проблем, из-за которых происходили постоянные ссоры. Теперь наша жизнь станет гораздо приятнее».

Школьники

Рассказывает Гейб:

Мой десятилетний сын Брэд отказывается вставать вовремя по утрам. Он задремывает раз по пять после того, как его вроде бы уже разбудили, и мне приходится поминутно вбегать к нему в комнату, чтобы его выкурить из кровати. Это сбивает с графика всю семью. Я прихожу в отчаяние и ярость, поскольку опаздываю на работу. К тому моменту, когда сын наконец-то соберется, школьный автобус уже уходит, и у Брэда едва остается время, чтобы перехватить на ходу бутерброд. Мне приходится самому забрасывать сына в школу. Всю дорогу я читаю ему нотации, а на работу приезжаю с опозданием.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Мой десятилетний сын Брэд отказывается вовремя вставать по утрам. Я впадаю в *бешенство* и чувствую себя совершенно *беспомощным*, потому что никак не могу пробиться к сыну и заставить его делать то, что должно. В результате я сам заворачиваю ему школьный завтрак, собираю рюкзак, а потом еще отвожу в школу. Из-за этого я опаздываю на работу. Все это говорит о том, что его цель – *отстраниться* от ситуации.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Я считаю своего сына нечутким, инфантильным, не имеющим цели в жизни, рассеянным, выключенным из действительности.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Увлеченный, смелый, честный, уважительный – это лишь несколько качеств, которые я хотел бы видеть в своем сыне. Я знаю, что если он будет думать о себе в таком ключе, то и друзей станет искать похожих. Честно говоря, кое-какие из упомянутых качеств ему уже свойственны, но я никогда не пытался как-то выделять их и развивать. Признаюсь: я не хотел делать это упражнение, поскольку сразу заподозрил, что узнаю много интересного не столько о сыне, сколько о себе самом. Так и получилось. Если я хочу, чтобы мой сын вырос целеустремленным и смелым, умеющим признавать свои ошибки и извиняться, я должен начать с себя – воспитать в себе все эти замечательные качества и стать примером для сына.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я иду у Брэда на поводу, а потом виню его в этом. Я разговариваю с ним как с младенцем, а не как с подростком, и от этого наши отношения только сильнее портятся, а сын все больше отдаляется от меня. Я получил полную опеку над детьми после чрезвычайно тяжелого и мучительного развода. Учитывая это, мне следует попытаться заново выстроить отношения с Брэдом, но я никак не соберусь это сделать. Я должен переосмыслить свое сотрудничество с сыном, поговорить с ним, чтобы он понял, как ведут себя взрослые люди, когда хотят разобраться в непростых ситуациях, убрать взаимное непонимание.

Кроме того, я с сожалением понял, что собственноручно выстроил сыну следующую модель поведения: существует много способов уйти

от проблемы, не решая ее. Этот подход стал причиной наших постоянных утренних скандалов. Мне как отцу предстоит большая работа, я обязан помочь сыну выработать в себе положительные качества, чтобы он сам себя зауважал.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Смелость. Как я уже сказал, мне предстоит воспитать в себе смелость, чтобы признать собственные ошибки, посмотреть в лицо проблемам, которых я старательно избегал, признаться, что я далеко не лучший во всем, что делаю, что мне тяжело говорить на темы, вызывающие сильные чувства. Если мне удастся научить сына быть смелым, это послужит ему на протяжении всей его жизни.

Уважительность. Я обвиняю Брэда в отсутствии уважительности и требую, чтобы он относился ко мне с уважением. Да, я требую от него уважения. Сейчас я по пунктам составляю список определений того, что же такое уважение. Мы с сыном оба должны понять истинный смысл этого слова.

Примечание Вики

Это упражнение показало, как важна модель здоровых взаимоотношений. Пройдя через тяжелый развод, Гейб как-то забыл, что открытые, честные, уважительные взаимоотношения каждый день дарят людям радость.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Мое представление о развитии самостоятельности сводилось к тому, чтобы указывать детям, что они

должны делать и как именно они должны это делать. И я ожидал, что они будут в точности выполнять то, что им велено. Ну я и придурок. В общем, мой ответ: нет. Я не поощрял развитие самостоятельности у своих детей, особенно у Брэда.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым? Часто это очень деликатный вопрос и ответить на него непросто.

• Обсужу с Брэдом, каким образом он намерен вставать вовремя. Если его не устраивает время, в которое он должен вставать сейчас, если он хочет просыпаться позже, то как он собирается добираться до школы самостоятельно?

• Спрошу у Брэда, в каких еще областях его жизни мое присутствие больше не требуется. Обсудим с ним, как он планирует жить без моего жесткого контроля.

• Подумаю, что Брэду необходимо знать как подростку. Постараюсь заранее готовиться к каждой новой ступени его взросления.

Шаг четвертый. Жить со школьником

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

Вспоминая прошедший год, я понимаю, что давил на Брэда с первого же школьного дня. Я очень боялся, как бы все не пошло вкривь и вкось после развода. Я был признан единоличным опекуном над детьми и горел желанием продемонстрировать, что Брэд никуда не опаздывает, ни в чем не нуждается, делает уроки, занимается спортом и посещает разные кружки. Я все решил за сына сам, даже не дав ему разобраться, что к чему.

• Я продумаю свои действия и буду уважать решения сына. Даже если Брэд проспит, я верю, что он найдет способ добраться до школы. В крайнем случае, несколько раз проспит, опоздает, понервничает, и сам начнет вставать по будильнику.

• Дам Брэду понять, что не разозлюсь

и не разочаруюсь в нем, если у него не сразу все получится. Именно так должны вести себя люди, обладающие положительными качествами, о которых я уже упоминал.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Независимость. Никогда не задумывался, что для того, чтобы сын рос независимым, ему надо было давать больше возможностей для проявления самостоятельности. Когда Брэд был младше, мать окружала его заботой сверх меры. А когда он стал проводить больше времени со мной, я все делал за него, потому что так было проще. Я не дал сыну шанса понять, на что он способен, не позволил ему пробовать и учиться на своих ошибках. Неудивительно, что теперь он избегает освоения новых и непривычных навыков.

Ответственность. Независимость невозможна без ответственности. Взрослые люди, принимающие на себя ответственность за свои решения и поступки, обладают гораздо большим опытом взросления. Чтобы Брэд научился брать на себя ответственность, я должен отойти в сторону и не мешать ему набираться опыта. Конечно, наверняка будут и неудачи, но родители для того и нужны, чтобы помогать в случае неудач и обсуждать с детьми, что именно не сложилось и почему и как надо поступить в следующий раз. Вместо того чтобы переживать о том, что теперь будет, я вдруг успокоился. Думаю, я сумею перестроиться. Я понимаю, как важны упомянутые положительные черты характера в здоровой взрослой жизни, и хочу, чтобы мои дети обладали этими чертами.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь

применить.

Семейные советы. Когда я услышал от Вики о семейных советах, я подумал: «Ну ладно, как скажешь», но, честно говоря, это не показалось мне решением проблемы нашей семьи и особенно – конфликта между мной и Брэдом. Мне надо было сразу догадаться, что Вики не посоветует метод, который не окажет значительного влияния на нашу семью. Конечно, метод оказался чрезвычайно действенным. Все четыре составляющие семейного совета оказывают сильнейшее воздействие, подтверждают мою модель здоровых взаимоотношений и положительные черты, которые я хотел бы видеть у своих детей, когда они станут взрослыми.

Не буду вмешиваться. После того как я извинился перед Брэдом за то, что мешал ему жить и пытался руководить процессами, с которыми он прекрасно справляется сам, мы создали новый график взаимоотношений.

• Он может храпеть сколько влезет. Брэд спросил, не мог бы я заходить к нему в 7:15 утра и будить его как раньше, щекоткой, пока он не привыкнет к новому распорядку. Конечно, я согласился. А Брэд сам решит, спать ему после этого дальше или просыпаться. В какой-то момент я вообще перестану заглядывать к сыну по утрам, пусть делает, что считает нужным. Но сейчас даже щекотка выглядит компромиссом и огромным шагом вперед в развитии самостоятельности.

• Он будет выходить из дому вовремя, не важно, с собранным или несобранным портфелем, позавтракавший или голодный.

• Если Брэд пропустит школьный автобус, я не стану его подвозить, потому что опоздаю из-за этого на работу. Брэд сам решит, звонить ли ему в школу и предупреждать о том, что он задержится, или искать, кто его подбросит до школы. Добравшись так или иначе до школы, он должен позвонить мне и сообщить об этом.

• Все последствия своего опоздания Брэд будет утрясать сам со школьной администрацией. Я не буду сочинять для него объяснительные записки.

Поощрение. Вики говорит: «Поощрять, поощрять

и еще раз поощрять». Именно этим я теперь и занимаюсь. Раньше мне казалось, что поощрение – то же самое, что восхваление, но я ошибался. Я замечаю попытки Брэда, комментирую его удачи и успехи, делая упор на сильных сторонах. Но самое главное, я учусь показывать, что верю в него. С тех пор как я начал поощрять Брэда, он все чаще находит в себе смелость для откровенного разговора со мной, не боится брать на себя ответственность за свои неудачи, если все же проспит. Когда у человека появляется подобная смелость, незаметно меняется его взгляд на мир.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Мне предстоит еще многое узнать про Брэда. Он закрывался от меня, поэтому мне сейчас трудно судить, как его лучше поддерживать. Мы обсудили, как изменить конкретно его расписание и образ жизни, который может вести только он. Этот график нам очень помог. Похоже, Брэд по натуре сова, и тогда сразу становится понятно, почему он с таким трудом встает по утрам. Я также знаю, что сын очень болезненно реагирует на чужие замечания и не любит разочаровывать людей, которых любит и обожает. Общение с Брэдом помогает нам поддерживать взаимоотношения и взаимную симпатию, что очень хорошо и совсем не больно.

9. Не дайте хаосу расползтись по дому

Всем известно, что дети неаккуратны, но почему они разбрасывают вещи по всему дому? Вполне вероятно, потому что им неудобно убираться – не существует четкой системы, определяющей, где что должно лежать. Кроме того, у юного помощника, скорее всего, просто отбили охоту наводить порядок, дав понять, что он вечно все делает плохо и не так и только зря путается под ногами.

Малыши

Сыну Джейн Брендону четыре года. Она говорит:

> Мой ребенок – просто какой-то тасманский дьявол. Когда он был совсем маленьким, это казалось очень забавным. Вечно он всюду совал свой любопытный нос, хватал все, до чего мог дотянуться, чтобы исследовать со всех сторон. Теперь, когда Брендону четыре, мне уже не смешно. Вся моя жизнь уходит на то, чтобы бегать за ним по пятам, восстанавливая порядок и, образно говоря, туша пожары. Мне нравится, что сын любит узнавать новое и играть, и жаль перебивать ему настроение, чтобы заставить убрать за собой все, что осталось от предыдущей игры, но к пяти часам вечера дом выглядит так, будто по нему пронесся ураган. И мне приходится разгребать завалы в одиночку, поскольку Брендон категорически отказывается принимать в этом участие. Если я, набравшись мужества, все же пытаюсь заставить его убираться, угрожая наказанием или используя всевозможные методики вроде «я считаю до трех» и «посиди один и подумай о своем поведении», ситуация становится только хуже. В последнее время Брендон начал реагировать на мои требования агрессивно: пытается оттолкнуть меня и выбежать из комнаты, кричит на меня и обзывается. Поскольку он стал старше, его поведение кажется особенно дерзким. Но ему действительно уже пора начать беречь свои вещи и убирать за собой. И он должен четко понимать, что главная здесь – я.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Мой четырехлетний сын вытаскивает все свои игрушки, вытряхивает посуду из шкафчиков, роется в кладовке, разбирает блендер, оставляет после себя полный разгром. Он отказывается убирать за собой и ведет себя агрессивно, когда я прошу его это сделать. *Я злюсь.* Я воспринимаю такое поведение как угрозу своей родительской власти. Мне стыдно в этом признаться, но я чувствую себя сбитой с толку и растерянной из-за поведения сына и его отношения ко мне. Это говорит о том, что цель его ошибочного поведения – борьба за *власть*.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Когда у нас с сыном пропадает взаимопонимание, я называю его тасманским дьяволом, вспыльчивым, агрессивным, злым.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Я бы хотела назвать своего сына независимым, находчивым, сострадательным. И хочу, чтобы сын тоже так о себе думал. Пора мне почаще награждать его такими эпитетами и всегда отмечать вслух, когда он действительно проявляет эти качества, чтобы заложить у Брендона здоровое представление о том, каким должен быть человек. Я собираюсь составить список всех качеств, которые хочу видеть у своего сына, и планирую как можно чаще напоминать Брендону, каким замечательным человеком он вырастет.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Мы начинаем выяснять, кто сильнее. Я всегда

стараюсь настоять на своем любым доступным способом. Это удается мне в отдельных случаях, но не в общей ситуации. Зато я невольно показываю сыну яркий пример взаимоотношений между двумя людьми, и в этом нет ничего хорошего. Чем больше я пытаюсь взять верх над сыном, тем больше он пытается взять верх надо мной. Вики предложила мне список вариантов, как справиться с этой ситуацией. Надеюсь, что время, терпение и труд помогут мне освоить и взять на вооружение эти варианты, и тогда я перестану обижать и морально травмировать своего наделенного сильным характером сына.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Сотрудничество. Я пыталась стать матерью более пяти лет. Может быть, отчасти поэтому я никак не могу принять тот факт, что Брендон уже не младенец и очень многое может делать для себя сам. Я никак не реагировала на его стремление к самостоятельности, на то, что у него имеется собственное мнение относительно разных аспектов своей жизни. Например: он хочет сам выбирать, что ему надеть, предпочитает принимать душ, а не ванну, не желает, чтобы ему подтыкали одеяло, как раньше, точно знает, чего хочет на ужин. А я все это решаю сама без оглядки на сына. Теперь я поняла, что Брендон должен более активно участвовать в жизни семьи и в решении вопросов, которые его касаются.

Уважение. Одним словом, я должна уважать в своем ребенке человеческую личность и понимать, что он не моя собственность. Я обращалась с ним как с игрушкой, а это самое неуважительное, что только можно сделать. Это отношение оказывало влияние абсолютно на все мои решения, я позволяла себе тиранить его. Пора проявить уважение к сыну и позволить ему быть более самостоятельным и самодостаточным. С этого и начнутся наши новые отношения.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Нет, ни капельки. Я догадывалась, что суть нашей проблемы с уборкой заключается вовсе не в уборке. Своим поведением сын пытался сказать мне: «Мама, я способен на большее, чем просто убрать за собой дурацкие игрушки». Он хотел, чтобы я предложила ему задачу посерьезнее, и, как только я это поняла, дела у нас пошли на лад.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

• Перестану наказывать сына, отправлять его думать о своем поведении, угрожать ему и выказывать неуважение всякими другими способами, от которых никакого толку, только одни обиды. Когда я осознала, сколько времени и сил мы тратили на выяснение, кто из нас главнее, тут же решила прекратить это бессмысленное занятие.

• Буду привлекать Брендона к решению взрослых задач и постараюсь каждый раз показывать, как важна мне его помощь.

• Во время семейных встреч буду наделять сына разными обязанностями, введу систему поощрений. Начав привлекать Брендона к делам и увидев, с каким жаром он хватается за любое задание, я поняла, как ему хочется быть нужным, полезным, эффективным.

• Продолжу работать над собой и своим образом мыслей. Процесс идет, и я постараюсь быть очень внимательной к поведению сына и к тому, что стоит за этим поведением. Надеюсь, что самооценка Брендона вырастет, когда он поймет, какую важную роль играет в жизни семьи.

Шаг четвертый. Жить с малышом/школьником/подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Спрашивать Брендона: «Ты хочешь убрать лего?» и, если ответ отрицательный: «А что ты хочешь сделать?» Я понимаю, что, скорее всего, получу отрицательный ответ, но я не должна требовать от сына беспрекословного подчинения, это неуважительно по отношению к нему. Новая форма общения поможет нам избежать борьбы за власть и оставит свободу выбора и ему, и мне. Брендон, если не хочет, может не убирать. Я, если захочу, могу убрать игрушки за ним, а могу сложить их в шкаф на верхнюю полку и запереть так, что Брендон не сможет достать их на следующее утро. Все зависит от ситуации.

• Перестану шантажировать и угрожать. Просто соберу все игрушки и запру в шкафу – потому что мне так захотелось, а не потому, что я угрожаю сыну и пытаюсь принудить его к уборке под страхом того, что все игрушки завтра исчезнут.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Надеюсь, мой сынок вырастет уверенным в себе, чтобы достичь всего в этом мире; дисциплинированным, чтобы уметь делать даже то, что не хочется; сострадательным, и хочу, чтобы Брендон сам понимал, какой он редкий, нестандартный человек.

Уверенность в себе. Вики все время внушает нам, что уверенность в себе дается упражнением и долгой практикой, а не жизнью на всем готовом при родителях, бросающихся исполнять любое желание, поэтому я не собираюсь облегчать Брендону жизнь. И я постараюсь быть твердой, чтобы сын научился самостоятельно преодолевать трудности. В четыре года такой трудностью может стать уборка игрушек, когда убираться страшно не хочется.

Самодисциплина. Я то кричала на Брендона, то убирала за него игрушки, но даже не попыталась обучить его основам самодисциплины, то есть умения делать не только то, что хочется, но и то, что надо.

Придется запастись терпением и начать обучение. Какую бы истерику он ни закатил, как бы он ни разозлился, ему все-таки придется выполнить задание, о котором я его попрошу. Брендон должен понять, что истерика не поможет ему избежать выполнения неприятного дела. Для меня гораздо важнее научить сына самодисциплине – пусть даже через скандалы, – чем пожалеть его, не дергать, но так и оставить человеком, не умеющим собрать волю в кулак.

Сострадание. Я так нахваливала Брендона, что у него не было возможности самому ощутить за себя гордость. А ведь когда ты знаешь цену самому себе, тебе проще правильно оценить окружающих. Если ты умеешь принимать себя таким, как есть, ты сможешь принять и других со всеми их достоинствами и недостатками. Наверное, я могу начать учить этому Брендона на собственном примере, показывая ему свои слабые и сильные стороны, свои вкусы и предпочтения, например любовь к чистоте и аккуратности в доме. Мне как матери открывается большой простор для деятельности.

Две недели спустя. Я написала: «Как показать сыну, что мне нравится и что не нравится?» Эта фраза внезапно открыла мне глаза на саму себя. Вместо того чтобы придумывать способы, как заставить сына собирать игрушки, я должна начать следить за собой – как только намусорю или разбросаю вещи, сразу все убирать. Просто удивительно: начинаешь думать, как смоделировать здоровое поведение своего ребенка в будущем, а приходишь к необходимости самосовершенствования. Предстоит много работать над собой, но мне это нравится гораздо больше, чем чуть ли не силком заставлять сына убирать игрушки.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

• Расчищать квартиру от игрушек, ликвидируя лишние. Все, что осталось валяться на полу, – не нужно,

а значит, будет сложено в специальный ящик на отдачу. Содержимое этого ящика раз в месяц отправляется в благотворительный фонд.

• За один раз можно вынуть не больше трех игр или игрушек. Без лишних слов подвожу Брендона к игрушкам и говорю: «Как только это будет убрано, ты сможешь приняться за тостер и разобрать его на запчасти».

• Философски относиться к истерикам и скандалам сына и продолжать обучать его самодисциплине.

Взгляд на себя со стороны. Я стала по-другому разговаривать с сыном, и, соответственно, изменилось и мое отношение к нему. Раньше я начинала нервничать, едва заслышав стук кубиков, сыплющихся из корзины на пол. Теперь же я твердо знаю, что так или иначе, но они будут убраны. А если не будут – ничего страшного. Главное, что мне больше не надо бороться с сыном. Я просто объяснила ему: если он хочет иметь доступ к своим игрушкам, он должен убирать за собой, как только поиграет.

Если Брендон решит, что не будет убирать игрушки, я также свободна выбрать одно из решений. Могу поднять их и убрать на место. А могу засунуть куда-нибудь подальше, так что Брендон не сумеет до них добраться, ведь игрушки, которые постоянно оказываются забытыми на полу, скорее всего, не очень ему нужны.

Брендон очень хорошо и с пониманием воспринял мою беседу. Теперь он, как правило, убирает за собой. Но, пожалуй, больше всего изменилось мое отношение – я перестала тратить столько сил и энергии на выяснение отношений. Я и сама не догадывалась, какое давление оказывала на сына, пытаясь сделать его идеально аккуратным мальчиком, и не понимала, что веду изматывающую нас обоих войну с собственным ребенком.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Мой сын всегда хорошо реагирует, когда понимает, чего от него хотят. Это значит, что я не могу без всяких объяснений навязать ему новые правила поведения. Я поняла, что сопротивление Брендона было способом сказать мне, что ему требуется больше свободы в том, что касается его жизни. Кроме того, он хочет ощущать себя значимым членом семьи, с которым тоже надо считаться. Получив больше личной свободы и возможность познавать и осваивать новые навыки, сын почувствовал уверенность в себе, и это заметно во всех областях его жизни.

Подростки

У Майка два сына-близнеца – Бретт и Уильям, им по семнадцать лет. Майк много лет работал спортивным тренером в тех же командах, в которых занимались его сыновья, и всегда поощрял мальчиков заниматься разными видами спорта. Не так давно, вернувшись вечером домой, в прихожей он обо что-то споткнулся… Вот что рассказывает Майк:

Это оказалась спортивная сумка, набитая мокрыми полотенцами и плавками. Впрочем, в прихожей всегда что-нибудь да валяется. Например, зимой приходится перелезать через хоккейные клюшки, коньки и костюмы. Хотя сыновья должны бы, кажется, понимать, что прихожая – место общего пользования, а не их личная раздевалка. Мальчишки ленятся и совсем не думают об окружающих, и их ничем не проймешь. Если уж они убирают вещи, то суют их куда попало, а не на положенное место. Меня совсем иначе учили следить за своими вещами, но парни даже не желают слушать мои советы, как и где лучше разместить инвентарь. Я до смерти устал от их лени и хочу, чтобы они научились беречь свои вещи.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Мои семнадцатилетние сыновья бросают свои вещи в прихожей, как будто это их собственная комната.

Я много лет пытался научить их убирать свои вещи и просто не знаю, что еще сделать. Не могу больше. *Сдаюсь*. Иногда мне хочется выставить их вон из дому, чтобы больше не мучиться. Они ленивые, эгоистичные, избалованные мальчишки. Я не знаю, что делать, чувствую себя *беспомощным и отчаявшимся*. Все это означает, что цель их поведения – *избежать* решения проблемы.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

В очередной раз приходя в отчаяние, я думаю, что мои сыновья ленивые, безразличные, избалованные, эгоистичные, неблагодарные и непочтительные и что мне придется с этим смириться.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Трудолюбивые, заботливые, благодарные, почтительные, ответственные. Длинный список требований от папаши, который и сам далеко не идеален и не всегда проявляет перечисленные качества. Благодаря этому упражнению я осознал, что мои сыновья скоро станут взрослыми людьми. Я каждый день внушаю им мысль, что они ленивые и не заботливые. Привыкнув к этой мысли, они и станут такими на самом деле. Но я-то знаю, что у них множество хороших качеств, просто я почему-то зациклился на одних недостатках, – мне казалось, что, постоянно ругая их, я выполняю свой родительский долг. Но после того как Вики рассказала мне о принципе «Как вы судно назовете…», я сосредоточился на хороших сторонах сыновей.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я требую, запрещаю, а потом сдаюсь. Никогда не думал, что сыновья возьмут за образец мое поведение

по отношению к ним и начнут применять его к другим людям, пытаясь манипулировать ими. Почему никто не проводит разъяснительную работу с родителями, пока дети еще совсем маленькие? Я консервативен в своих привычках, и мне будет трудно перестроиться, но я все же попытаюсь разработать план нового поведения с сыновьями. Постараюсь представить своих сыновей взрослыми мужчинами, у которых есть собственные семьи; возможно, это поможет мне вести себя более сдержанно. Думаю, что самая здоровая стратегия – научить мальчиков чувствовать личную ответственность за происходящее. Они должны уметь признавать свои ошибки, извиняться, если стали причиной недоразумения, говорить откровенно и честно, выслушивать других, прежде чем принять важное решение, – такое поведение помогает выстраивать здоровые отношения с окружающими и в личной жизни, и в работе. Мне предстоит многое сделать, чтобы изменить свои отношения с детьми.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Уважение, сотрудничество и сочувствие, сопереживание – вот качества, которые я всегда ценил в здоровых отношениях, своих собственных или чужих. Сейчас я понимаю, что сам далеко не всегда проявлял эти качества. Я не сумел установить ни сотрудничества, ни уважительных отношений с собственными детьми, и, хотя мне будет тяжело ломать старые привычки, я это сделаю. Труднее всего мне дается сопереживание. Мой отец был очень жестким человеком, и для меня сочувствие подобно слабости. Тем не менее мне всегда были симпатичны люди, которые легко проявляли сочувствие и понимание к другим и к себе. Думаю, что, научившись сопереживанию, смогу полностью изменить свои отношения с сыновьями, а также их отношения с их будущими детьми.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Я тратил столько времени на поиски недостатков у своих детей, что теперь, признаюсь честно, мне придется полностью пересмотреть свои взгляды на их самостоятельность в самых разных областях жизни.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

Как и в случае с моделью здорового поведения, мы вместе с мальчиками составили список всех областей их жизни, в которых они могли взять на себя управление, а я с радостью согласился поменять место у руля на заднее сиденье. Я действительно испытал облегчение, уверяю вас. Потом мы составили список того, чего мальчики хотят освоить до своего отъезда в колледж.

Шаг четвертый. Жить с подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

Споткнувшись в очередной раз о шмотки в прихожей, я просто пройду мимо, представляя себе прекрасное будущее. Это ведь всего лишь шмотки. Они никак не влияют на наше взаимное уважение, любовь и прочие чувства. Мы обсудим эту проблему, когда все будут спокойны и сдержанны, и я смогу высказать свое мнение по этому вопросу. Сыновья – уже не дети, а почти что молодые люди. Кто знает, может, если я перестану на них давить, они гораздо лучше меня придумают, как и что расставить в прихожей, чтобы всем было удобно.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

После того как я переосмыслил свои представления об уважении, мне стало проще представить черты характера, которые я хотел бы видеть у своих сыновей, когда они станут взрослыми. И я понял, что мне не пришло бы в голову внести в список положительных качеств такую характеристику: «мужчины, которые умеют раскладывать по местам спортивный инвентарь». Как же тупо я себя вел!

Самоуважение. Я могу сколько угодно говорить о том, что, став взрослыми, мои сыновья будут уважать самих себя, но, подрастая, они учатся самоуважению у меня, а я – не самый лучший образец. Хочу, чтобы они сами знали себе цену, имели собственные суждения и не равнялись на всех подряд. Я не хочу, чтобы сыновья общались с теми, кто относится к ним без уважения и не дает взрослеть и развиваться. Хочу, чтобы они имели чувство собственного достоинства и умели отстаивать свои убеждения. Всему этому надо начинать учиться с детства, в семье. Я чуть было не упустил отпущенное нам время, но надеюсь все же, что успею исправить положение. Я знаю, что мое мнение имеет значение для сыновей, но постараюсь теперь думать, что говорю и зачем. Пора также начать относиться с уважением к самому себе: устанавливать определенные границы в отношениях, твердо держать слово и не вести себя как мальчишка, который злится оттого, что что-то происходит не так, как ему хотелось.

Гибкость. Я понял, что мои сыновья никогда не научатся проявлять гибкость в отношениях с окружающими, если у них будет негибкий отец. Взрослым людям важно уметь проявлять гибкость. На работе требуется легко осваивать новые навыки, решать внезапно возникающие проблемы, сотрудничать с разными людьми. В личной жизни без гибкости не найдешь себе партнера и не уживешься с ним. А когда мои сыновья сами станут родителями, им потребуется гибкость, чтобы налаживать отношения с собственными детьми, которые тоже не будут их слушаться. Надеюсь, мои мальчики вырастут достаточно гибкими, чтобы легко осваиваться в новой ситуации, уметь прислушиваться к чужому мнению. Для этого мне необходимо самому стать гибче, чтобы показывать пример сыновьям.

Скромность. Мои сыновья должны ценить себя, быть уверенными в собственных силах, чтобы успешно существовать в современном обществе. Но в то же время мне бы хотелось, чтобы они ценили и окружающих, умели с уважением выслушать чужое мнение, принять чужие поступки. Это и меня касается. Мои дети не столько слушают, что я говорю, сколько подмечают мои поступки, образ жизни. Так что у меня есть возможность собственным примером повлиять на то, какими они станут.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

У нас с мальчиками был честный, откровенный и разумный разговор. Я признал все свои ошибки и сообщил о готовности их исправить. Мы заключили договор насчет прихожей: они будут убирать свои вещи как угодно и куда угодно, лишь бы я об них не спотыкался. А я буду держать при себе мнение относительно качества их уборки. По рукам.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Нет сомнений, что Бретт и Уильям способны убрать в шкаф спортивный инвентарь. И я был несправедлив, когда требовал от них беспрекословного выполнения своих указаний. Я знаю: как только начинаешь давить на мальчишек, они сразу отдаляются; по этому признаку я смогу отслеживать, не впадаю ли я в прежний категоричный тон при общении с ними. Я также вижу, что они научились решать свои проблемы без моего участия, и, хотя мне горько об этом говорить, я все же рад, что им было к кому обратиться за помощью. Мои сыновья заслуживают отца, который в них верит и уважает взрослых мужчин, которыми они скоро станут.

10. Братья и сестры

Родителям особенно трудно наблюдать за ссорами и соперничеством между родными братьями и сестрами. Сердце рвется на части, когда видишь, как ссорятся твои родные дети, и понимаешь, что метод, способный их примирить, может поначалу сбить с толку и обескуражить. А вот и две истории из жизни, которые покажут, как этот метод действует и как он сближает семью.

Малыши

Рассказывает Морин:

> У меня трое детей: четырехлетние близнецы Анна и Эми и девятилетняя Молли. В доме идет постоянная война. Близнецы цапаются между собой с утра до ночи абсолютно по любому поводу. Выхватывают из рук, тянут из-под носа, орут, скандалят по несколько раз в день. Они уже начали драться и кусаться друг с другом и даже с Молли. Я начинаю бояться, что кто-нибудь кого-нибудь серьезно поранит, и поэтому почти не спускаю с них глаз. Стоит мне отлучиться на минуту, как тут же из другой комнаты доносится: «Ма-а-а-ам… она украла мою игрушку!» или «А-а-а-а… А чего она щиплется!». Или такой дикий вопль, что мне страшно представить, о чем думают в этот миг соседи. Младшие никогда ничем не делятся друг с другом и очень редко играют вместе без ссор. У моей старшей дочки Молли очень мирный и дружелюбный характер, она пытается играть с младшими сестренками и следить за порядком. Слава богу, что она у меня есть, просто не знаю, что бы я без нее делала. Я так хочу, чтобы мои дочери дружили и не ссорились. Но младшие ведут себя ужасно, и я уже начинаю винить себя в том, что не могу научить их ладить между собой и с остальными членами семьи.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Мои четырехлетние близнецы бесконечно ссорятся и орут друг на друга. Стоит мне выйти из комнаты хоть на пять минут, как они тут же затевают драку или скандал. Я в *отчаянии и в растерянности* днем и совершенно обессилена ночью. Чего я только ни пробовала, чтобы примирить дочерей! Это говорит о том, что цель моих девочек – *внимание*.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Это просто. Они эгоистичные, требовательные сверх всякой меры, неуправляемые и деспотичные. Да, я зову своих малышек тиранами и деспотами.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Я хочу, чтобы девочки знали, что они добрые, заботливые, любящие, прощающие, гибкие. Теперь я знаю, что, обращаясь к дочерям, должна помимо прочих характеризовать их именно этими эпитетами, чтобы они привыкли думать о себе таким образом. Проблема в том, чтобы поймать момент, когда они хоть чуть-чуть соответствуют этим эпитетам, и, как объясняет Вики, закрепить слова действиями. Тогда девочки смогут понемногу развивать в себе эти качества. Когда делишься с другими мамами, так легко начать жаловаться на дочек, но я знаю, что заведусь и это плохо отразится на последующем общении с девочками. Представляю, что будет, когда я начну говорить о дочках только хорошее. Наверняка мне станет гораздо проще оставаться спокойной, сочувствующей, понимающей, но твердой.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я с ними торгуюсь, подкупаю, пытаюсь решать проблемы за них, развожу их в разные стороны, но не учу

сотрудничать, вместе разрешать конфликты, отдыхать друг от друга, когда накал страстей зашкаливает, переводить собственную ярость в другую плоскость. Очевидно, что все эти навыки приходят не сразу, но их надо вырабатывать, иначе девочки не справятся с гораздо более сложными отношениями, когда станут старше.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Сразу приходят на ум самодисциплина и гибкость – два качества, в которых я не сильна. Очень часто я не способна проявить их в нужную минуту. И именно этого я требую от дочек, когда они начинают входить в раж. Думаю, мне следует искать малейшие признаки этих качеств у всех троих – у меня и обеих дочек, – чтобы мы все могли развивать их в себе. Я поняла, что требую от девочек гибкости в отношениях со мной, но сама по отношению к ним гибкости не проявляю и это вызывает яростное сопротивление. Так что, став более гибкой, я сделаю взаимоотношения девочек более здоровыми и сейчас, и в будущем.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Нет. Я постоянно вмешиваюсь в их дела, хотя знаю, что не должна так поступать. С самого рождения Анна и Эми были «близняшками» и «младшими сестричками Молли». Я никогда не рассматривала их как две отдельные личности, имеющие право на собственное место в нашей семье.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

• Создам график обучения, чтобы четко

представлять, как научить девочек следить за собой и вносить свою лепту в дела семьи.

• Поддержу Молли в ее стремлении расти и развиваться дальше и перестану использовать ее как бесплатную няньку.

• Вместе с Молли разработаю основные правила, по которым живет и будет жить семья, чтобы старшая дочка чувствовала свою значимость и понимала, что ее очень ценят.

• Постараюсь давать Анне и Эми больше самостоятельности и свободы выбора, а в комплекте со свободой – ответственность за этот выбор.

Шаг четвертый. Жить с малышом/школьником/подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Позволю себе не встревать во все ссоры и драки, за исключением тех, в которых девочки действительно могут поранить друг друга.

• Перестану реагировать на вопли в соседней комнате.

• Тех, кто жалуется и ябедничает, буду отводить к доске жалоб и предложений (доска жалоб и предложений обычно выставляется, чтобы дети могли записать на ней свои проблемы и жалобы, не упоминая конкретных имен. Затем все эти проблемы разбираются и решаются на еженедельном семейном совете). Перестану сравнивать своих детей и сосредоточусь только на их положительных качествах.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Первое, что пришло в голову, – индивидуальность и сотрудничество. Сначала мне казалось глупым объединять эти два качества, но в моем случае это именно то, что нам нужно.

Индивидуальность. В семье, где растут три сестры, две из которых близнецы, индивидуальность – большая редкость. Я буду развивать индивидуальность дочерей, поощряя черты и предпочтения, которые делают каждую единственной и неповторимой. Надеюсь, став взрослыми, они научатся понимать и ценить то, что делает уникальным каждого человека.

Сотрудничество. С другой стороны, даже самый уникальный человек должен понимать всю важность и необходимость сотрудничества с окружающими. Благодаря семейным советам наша семья сплачивается в команду; мы учимся вместе разбирать и решать наши проблемы, действовать сообща. Навыки, полученные в семье, помогут нашим девочкам налаживать отношения вне дома с самыми разными людьми.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Семейные советы. Когда Вики рассказала мне о семейных советах, я подумала, что это не самая эффективная методика. Но с тех пор как мы начали проводить семейные советы, дела в нашей семье кардинально изменились.

• *Одобрение.* Это необыкновенная методика, а я никогда раньше не хвалила дочерей. Мне даже некогда было задумываться, за что их хвалить или одобрять, поскольку я все время с ними сражалась. Теперь раз в неделю каждая из нас рассказывает, что ей нравится в других. Мы завели еще и доску одобрения; каждое утро мы прикрепляем на нее чистый лист бумаги, и в течение дня каждая может подойти и написать, что ей нравится в ком-то из остальных. Это помогает нам всем развивать наблюдательность, память и учит заботе друг о друге. Другой положительный момент: как только назревает ссора или кто-то чувствует себя обиженным, несчастным и всеми покинутым, мы подводим страдалицу к доске одобрений и вслух зачитываем все добрые слова, которые были написаны о ней каждым из членов семьи. Теперь, вместо того чтобы придираться и препираться, все думают, что бы в ком-то еще одобрить.

• *Доска жалоб и предложений.* Этот предмет внес огромные изменения в нашу жизнь – бегать ко мне с жалобами стало неинтересно, поскольку всем жалобщикам я отвечаю: «Да, это подходящая тема для доски жалоб и предложений, иди запиши ее, а мы потом обсудим на семейном совете». Поскольку Анна и Эми еще не умеют писать, мы воспользовались подсказкой Вики и положили возле доски кипу журналов, детские ножницы и клеящий карандаш. Девочкам предлагается отыскать в журнале картинку, иллюстрирующую их проблему, вырезать ее и наклеить на доску. Теперь я избавлена от необходимости поминутно разрешать детские споры; кроме того, захватывающе интересно наблюдать за тем, как дочки обсуждают свои проблемы на семейном совете и буквально на глазах учатся сотрудничать друг с другом.

• *Сотрудничество.* Теперь, когда из нашей жизни ушли бесконечные ссоры и выяснение отношений, у меня появилось время на то, чтобы более тесно общаться с каждой из моих дочерей. Для каждой я выделила свое время и теперь могу развивать не только здоровые отношения в семье в целом, но и с каждым ребенком индивидуально.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Сравнивая своих дочерей между собой, я невольно привела младших к выводу, что моего внимания и признания в семье добьется та, которая будет громче кричать и больнее драться. Старшая дочь, наоборот, вообразила, что должна всегда вести себя идеально. Теперь, когда я постепенно начала разбираться во всех этих хитросплетениях, могу точно сказать, что узнала много нового о собственных детях. Надеюсь, это поможет мне развить в них независимость, уверенность в себе и дружеские отношения с членами своей семьи. Молли не любит ссор, значит, на семейных советах она научится решать их наилучшим образом. Кроме того, ей действительно нравится возиться с малышами,

так что можно будет найти для нее занятия с детьми вне дома.

Подростки

Мои дети-подростки сейчас проходят стадию «ненавижу своего брата/свою сестру», и я не знаю, как вывести их из этого состояния. Шестнадцатилетняя дочь Маккенна и четырнадцатилетний сын Мэтью не могут мирно находиться в одной комнате. Маккенна – девица с характером и нередко изводит младшего брата. Она так вредничает, что я почти всегда не выдерживаю и начинаю заступаться за него, и тогда все перерастает в ссору между мной и ею. Мэтью на самом деле ничуть не лучше сестры. Он все время дразнит Маккенну то из-за прыщиков, то из-за мальчика, который ей нравится. Мэтью сводит меня с ума тем, что постоянно жалуется на сестру, но я чувствую себя обязанной выслушивать его, потому что Маккенна не знает меры и того и гляди перейдет все границы дозволенного. Я все время оказываюсь втянутой в их разборки. И они без конца ябедничают друг на друга, хотя, казалось бы, слишком взрослые для этого. Я недовольна обоими.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Мои дети не дружат между собой, и в доме не прекращаются скандалы. Маккенна обижает брата, а когда ей делают замечание, отвечает дерзко и непочтительно. У меня *сердце разрывается* от ее поведения; ее-то никто никогда так не обижал. Мэтью уже четырнадцать, а он бегает жаловаться мамочке, как пятилетний. С одной стороны, меня это *раздражает*, с другой – мне его жалко, потому что у него такая гадкая и злобная старшая сестра. Я ввязываюсь в их ссоры, отчитываю, наказываю, а под конец просто ору на обоих. Все это говорит о том, что цель Мэтти – *внимание*, а Маккенны – *месть*.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Когда я особенно зла на детей, я называю их капризными, избалованными и изнеженными, мучителями и ябедами.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Я знаю, что в моих детях много хорошего, но, честно говоря, не сразу вспомнила, что именно. После некоторых размышлений я обнаружила в детях качества, которые никогда не признавала за ними вслух: они добрые, заботливые, находчивые, трудолюбивые, целеустремленные. Я вижу, что Маккенна уже начинает свыкаться с отрицательными эпитетами, которые я употребляю, ругая ее. Она как бы хочет сказать: «Ну раз ты меня такой считаешь, я так и буду себя вести». Это заколдованный круг, о котором я даже не догадывалась. А Мэтью нравится считать себя жертвой, хотя он сильный, умный, сведущий и находчивый молодой человек. Оттого, что я постоянно встреваю в их отношения и кричу на них, становится только хуже и мне и им. Пора остановиться.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я пытаюсь пристыдить дочь, давая понять, что разочарована в ней, наказываю ее, лишая привилегий. Я бросаюсь на защиту сына, который дает понять, что он слабенький и не способен постоять за себя. И в том и в другом случае дети станут взрослыми, не способными на здоровые взаимоотношения с окружающими. Вики говорит, что надо сосредоточиться на том, как научить детей дружить, вместо того чтобы решать их споры и ссоры. Думаю, такая стратегия мне действительно поможет. Ведь Маккенна и Мэтью – любящие и внимательные брат и сестра, просто я не создала им условий, при которых они могли бы развивать сотрудничество и учиться поддерживать друг друга.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Для меня главное – сотрудничество и умение принять себя и других. Признаюсь честно, что сама я не очень хорошо сотрудничаю со своими детьми. Я иду на поводу у собственных слабостей и поэтому не могу быть образцом здорового поведения для детей. Я должна видеть в них взрослых людей и общаться с ними как с коллегами, только тогда мы постепенно сумеем наладить настоящее сотрудничество. Умение принять себя и других, на мой взгляд, означает, что я могу посмотреть на себя в зеркало и принять себя такой, какая я есть, со всем хорошим и плохим, достоинствами и недостатками, но затем взяться за исправление этих недостатков. А тот, кто не боится принять себя, спокойно сможет принять и других с их недостатками. Такая способность необыкновенно ценна в любых взаимоотношениях. То есть я должна честно признать, что не всегда правильно воспитывала детей, и осознать, что они у меня замечательные, хотя тоже далеко не всегда правы. Я только подумала об этом, а мне уже стало легче, и я почувствовала, как освобождаюсь от тяжести, которую сама же на себя взвалила.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Нет. Мне казалось, что самостоятельность – это то, что я могу дать детям в любой момент. Например, после того как Маккенна получила водительские права, я разрешила ей брать мою машину и думала, что, отпуская ее одну в магазин, даю ей самостоятельность. Или время от времени я позволяла Мэтью сходить с приятелями на поздний футбольный матч, чтобы он чувствовал себя самостоятельным. Как же я заблуждалась! Я не могу дать им самостоятельность, потому что ее невозможно выдать по желанию, ее можно только выработать, воспитать вместе с различными

навыками в кругу семьи. И тогда, куда бы дети ни уехали, самостоятельность останется с ними, и ее можно будет развивать дальше.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым? Часто это очень деликатный вопрос и ответить на него непросто.

• Сделать очевидной связь между обязанностями и правами. Нужно выработать некую систему, при которой права даются только тому, кто способен ответственно, по-взрослому, выполнять определенные обязанности. Благодаря такой системе мне будет гораздо легче поддерживать каждого из детей по отдельности и, кроме того, видеть в них умных, серьезных, деловых людей.

• Поддерживать желание детей принимать решения, влияющие на жизнь семьи. Моя задача – внушить им ответственность за принимаемые решения и последствия для всей семьи, включая и отношения между братом и сестрой.

• Подготовить детей к отъезду из дома: проводить больше времени с каждым по отдельности, обсуждая, что их ждет в скором будущем, чтобы дети осознали, что пора учиться решать свои проблемы самостоятельно, не привлекая к этому родителей.

Шаг четвертый. Жить с малышом/школьником/подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Не лезть не в свое дело!

• Почувствовав страстное желание вмешаться, уходить в другую комнату.

• Установить доску жалоб и предложений, чтобы все вопросы спокойно и коллективно решались на семейном совете.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить

у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Понимание. Я хочу, чтобы Маккенна и Мэтью выросли чуткими, сострадательными и с пониманием относились к чувствам и проблемам других людей. Надеюсь, что Мэтью и Маккенна найдут способы решения конфликтов, научатся справляться с взаимным непониманием и прощать друг друга. Когда это случится, я смогу сказать, что они становятся чуткими и сострадательными взрослыми. Но эти качества не приходят сами собой, и моя задача – создать детям условия, в которых они смогут их развивать, и оказывать им поддержку в случае необходимости.

Открытость. Быть открытым с близкими означает делиться с ними проблемами, не скрывать свои слабости, страхи, тревоги и мечты. Если вы не боитесь открыться перед другим человеком, значит, вам удалось создать замечательные, долговечные взаимоотношения с ним. Чтобы научить своих детей открытости, я постараюсь сама быть с ними как можно более открытой. Для меня это новое ощущение, поскольку я не раз обрывала их попытки к диалогу, потому что была раздраженной и усталой. То есть им хочется поделиться со мной своими переживаниями, какими-то событиями, а я сбиваю их пренебрежительным или резким замечанием. Мне необходимо измениться, если я хочу, чтобы дети, когда вырастут, умели строить здоровые отношения с окружающими.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Сначала я была совершенно растеряна и не знала, с чего начать. У каждого ребенка была своя цель ошибочного поведения, с каждым предстояло развивать разные качества, и поначалу я просто растерялась. Но постепенно все встало на свои места. Наша проблема заключалась в детских ссорах, но начать мне следовало не с детей, а с себя – своего поведения и поступков. После этого можно было браться за выполнение

рекомендаций Вики.

Семейный совет. Это моя любимая методика. Мы обсуждаем семейные новости, проблемы и одобряем всех членов семьи. Мэтью и Маккенна одобряют друг друга – для нас это серьезное событие. А я одобряю детей всю неделю. Мне и в голову не приходило, как важно вслух произнести слова одобрения, одобрить сиюминутный конкретный поступок. Теперь я поняла, что одобрение – это поддержка всех тех качеств, которые я хотела бы видеть у своих детей в будущем, которые так важны для благополучной взрослой жизни и здоровых взаимоотношений. Помимо прочего, признавая вслух, что я научилась чему-то у Маккенны, или не скрывая от Мэтью, что мне с ним хорошо, я оздоровляю семейную атмосферу. На семейном совете у детей есть возможность высказать свое мнение по любому вопросу и убедиться в том, что родители готовы к диалогу и сотрудничают с ними. Появление доски жалоб и предложений сделало бессмысленными жалобы, поскольку я отказываюсь слушать ябедников и сразу отсылаю их к доске, предлагая разобрать все обиды и претензии позже.

График обучения. Он очень помог Мэтью. Как я могла не понимать, что мой сын просто рвется к новым знаниям и большей самостоятельности! Но, хотя Мэтью уже давно всеми возможными способами давал мне понять, что готов двигаться дальше в своем развитии, я отказывалась видеть и слышать его подсказки. Теперь я перестала носиться с ним как курица с яйцом, не бросаюсь исправлять за него ошибки и кидаться на его защиту. Я верю, что он всему научится сам и все у него будет в порядке.

Больше не вмешиваюсь. Я больше не принимаю участия в ссорах своих детей. Я не прибегаю на вопли Мэтью. Я не кричу и не угрожаю Маккенне. Держусь себе в стороне. И мне сразу стало легче, и я гораздо меньше нервничаю, когда слышу, как дети препираются. А без меня ссоры очень быстро выдыхаются, и дети переключаются на другие дела.

Договор. Мы еще не решили окончательно, каким будет наш договор. Но каждый из детей уже сформулировал, какие действия брата/сестры больше всего мешают их дружбе. Оба уговорились отказаться от этих действий (они перечислены ниже) и выработать

новые отношения. Одно то, что дети без ссор обсудили свои чувства и желание изменить ситуацию, уже стало большим шагом вперед.

• Мэтью обещает не дразнить Маккенну и не мешать ей, когда она говорит по телефону или общается с друзьями.

• Маккенна обещает не обзывать Мэтью.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Маккенна – старший ребенок в семье, и ей всегда казалось, что Мэтью задвигает ее на задний план, лишает ее места в семье. Она часто обижается, что я всегда принимаю сторону Мэтью. И она права – в детских ссорах я действительно сразу заступаюсь за Мэтью. Я должна понять: Маккенна бывает такой колючей, потому что защищается от нас. Я должна быть ласковей с дочерью, выказывать ей больше понимания и сочувствия. Мне надо наладить контакт с Маккенной и дать ей понять, что она всегда будет важна для меня, ее чувства имеют значение, и, если бы мне предложили выбрать из сотни, тысячи, сотен тысяч детей, я все равно выбрала бы только ее.

Мэтью – чрезвычайно активный и подвижный. Он не может долго находиться без движения, ему необходимо пошуметь, попрыгать, чтобы разрядиться. Я постараюсь занять его освоением новых жизненных навыков, буду тормошить его, задавать вопросы, в общем, делать все, чтобы его энергия чуть поутихла. Как говорит Вики, у уставших детей нет сил на шалости. Моя задача – загружать Мэтью по полной, чтобы вечером он приходил и падал без сил.

11. «Чего», «да ну» и «пофиг»

Никто не хочет, чтобы его дети росли грубыми, невоспитанными, непослушными. Но, к сожалению, появляется все больше подростков, которые разговаривают как между собой, так и со взрослыми непозволительно развязно, вызывающе и совершенно не умеют, выражаясь на современном жаргоне, «фильтровать базар», то есть думать, когда и что можно сказать, а когда лучше не стоит. Поверьте, вам по силам вернуть своим детям хорошую, чистую речь, которой достойны и вы, и они сами.

Школьники

Лесли и Джэред – родители троих детей: шестилетнего Джеффри, восьмилетнего Николаса и одиннадцатилетней Эрин. Вот что они мне рассказали:

> Несколько лет назад у Эрин начало меняться отношение к нам. Мы не сразу обратили на это внимание, поскольку были поглощены воспитанием троих детей, карьерой и попыткой сохранить наш брак. За это время поведение Эрин испортилось вконец. Мало того что она сама разговаривает с нами безобразно, младшие братья берут с нее пример. Сейчас все трое обращаются с нами как с людьми второго сорта, обслугой. Они выкатывают глаза, фыркают «пофиг», могут спокойно повернуться и уйти, когда с ними разговаривают, заявляют, что не обязаны выслушивать нас. Это стыдно и унизительно, мы встревожены, но не представляем, что делать. Мы пробовали выговоры и наказания. Мы пытались не обращать внимания и спокойно беседовать. Предлагали заключить договор, но ничто – вообще ничто – не действует. Мы в полной растерянности и готовы предпринять что угодно, лишь бы изменить ситуацию.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

> Наши дети ведут себя неуважительно, постоянно

хамят нам. Мы очень *обижены* на них и не знаем, как изменить сложившуюся ситуацию. Это говорит о том, что цель их ошибочного поведения – *месть.*

Примечание Вики

Лесли и Джэред понимают, что у детей могут быть разные цели, но в данный момент дела обстоят совсем плохо, поэтому они для начала решили считать, что все дети обижены и мстят родителям. Возможно, Лесли и Джэред изменят свое мнение после того, как начнут работать над собственным поведением и узнают больше о своих детях.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Мы в полном отчаянии. Не можем придумать ничего, кроме «зловредные, дерзкие, грубые, непочтительные и жестокие».

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Добрые, готовые к сотрудничеству, гибкие, выдержанные, смелые, ответственные и надежные. Мы хотим, чтобы наши дети чувствовали себя именно такими, но, когда они ведут себя столь вызывающе, обнаружить все эти качества очень трудно, тем более как-то развивать их. Вот в чем проблема. В какой-то момент мы решили, что не будем хвалить детей до тех пор, пока они не перестанут грубить нам. Но от этого стало только хуже. Поэтому попытаемся поверить в невозможное и начнем поощрять и хвалить их вслух за любые положительные сдвиги, какие только удастся заметить. Теоретически поведение детей должно исправиться, если мы будем их хвалить. Но если все останется по-прежнему, нам будет очень тяжко.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Мы грубим в ответ, а затем наказываем их, запрещая то, что они особенно ценят: компьютер, любимую телепередачу, совместную вечернюю прогулку. Получается заколдованный круг – кто кого больше обидит. Мы в таком отчаянии, что готовы сдаться, а дети воспринимают это как безразличие по отношению к ним. Нам понадобится много работать над собой, чтобы применить техники, подсказанные Вики. Мы сейчас все детские дерзости воспринимаем как личное оскорбление, и поэтому нам очень трудно будет оставаться вежливыми и спокойными.

Мы решили сначала опробовать новые стратегии на работе. Если получится улучшить отношения с некоторыми сотрудниками, возможно, нам удастся всего за несколько недель изменить и атмосферу в доме.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Уважительность и откровенность. Мы оба ходили на занятия по доброжелательному общению и гордимся тем, что умеем вести откровенный и честный диалог. Знаем, что необходима тренировка и некий план, когда говоришь на трудные для тебя, эмоционально окрашенные темы. Мы умеем сопереживать и выслушивать чужую точку зрения. Умеем поддержать общую беседу, когда она угасает или начинает разбиваться на отдельные разговоры.

Упражнение Вики оказалось необыкновенно ценным. Благодаря ему мы осознали, что совершенно не пользуемся своим богатым опытом общения, когда дело касается собственных детей. Пожалуй, наше отношение к ним можно было бы охарактеризовать как «самодовольная училка». Мы говорим для детей, но не с ними, мы придумываем для них правила, поскольку уверены, что всегда лучше знаем, что им надо. Мы выслушиваем детей свысока, но нам и в голову не приходит воспользоваться их советами

или предложениями. Мы заставили их вызубрить наизусть, как именно они должны вести себя и разговаривать с нами. Нам нужны удобные дети, которые полностью разделяют наши взгляды абсолютно на все. А то, что у них может быть свое собственное мнение, отличное от нашего, мы во внимание не принимаем. Мы желаем, чтобы на любой наш вопрос дети отвечали откровенно и исчерпывающе (мы ведь сами такие открытые и честные), но мы сами никогда не были полностью открыты с ними. И теперь мы удивляемся, почему дети относятся к нам с презрением и пренебрежением. А они ясно дают понять, что взаимоотношения в семье надо менять. Нам стыдно, что в сложившейся ситуации мы до сих пор винили детей.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Никоим образом. До упражнения мы сказали бы «да», но это была бы очередная самодовольная чушь о том, как потрясающе мы учим детей быть ответственными гражданами, которые не жгут зря электричество и сортируют мусор по разным бакам. Это также объясняет презрение детей к нам. Мы относимся к ним как к полным тупицам, хотя они умные, сообразительные и догадливые. Их отвратительное поведение – ответ на наше отношение к ним.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым? Часто это очень деликатный вопрос и ответить на него непросто.

• Используем график обучения: предстоит очень много работы, но с этим удобным инструментом мы сумеем распределить время между собой, домом и, до определенной степени, социальными навыками так, чтобы не слишком напугать детей резкими переменами. График позволит нам поддержать детей морально, показать, что мы им доверяем и уверены в их

способностях. Надеемся, что они простят нам нашу прежнюю самоуверенность и самодовольство.

• Будем давать им выбор: как можно больше разных вариантов в течение дня. Постараемся поддерживать их выбор. Как говорит Вики: «Если это не опасно морально или физически, пусть делают что хотят».

• Будем задавать вопросы: наконец-то мы узнаем, что дети думают на самом деле, вместо того чтобы говорить им, что они должны думать. Постараемся больше говорить с детьми, чтобы понять, как они мыслят, что для них важно, что их волнует и огорчает, как они решают свои проблемы.

• Предложим участвовать в решении семейных проблем, активнее выражать свое мнение. Постараемся не встревать без нужды в решения детей с заявлениями, что благодаря многолетнему опыту мы лучше знаем, как следует поступить, – хочется верить, что это уже пройденный этап в наших отношениях. Пусть теперь дети сами набираются опыта.

Шаг четвертый. Жить с малышом/школьником/подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Не важно, как ведут себя дети, мы способны сохранять свой моральный облик и относиться к ним с любовью и уважением. Мы в силах абстрагироваться от ситуации и перестать воспринимать поведение детей как личную обиду. Пора наконец на собственном примере показать им, какими они должны стать, когда вырастут. Пора объяснить, как надо относиться к людям, которых любишь. Совсем скоро мы вспомним, что любим друг друга и начнем общаться уважительно и с достоинством.

• Надо представить себя на месте детей. Нам не следует забывать, что их взгляды и представления о мире только формируются. Надо относиться к ним с пониманием, без лишних эмоций и раздражения, смотреть в будущее, а не бодаться с настоящим.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Понимание, приятие, сопереживание. Мы так увлеченно подгоняли детей под собственные стандарты, что совсем перестали показывать им свою любовь. Дети должны поверить, что они – самое главное, что есть в нашей жизни, независимо от их мыслей и поведения. Мы будем показывать им пример достойной жизни, убедим, что мы им всегда рады и готовы помочь, и со временем поведение наших детей изменится к лучшему.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

План простой: пока не наладим контакт с детьми, не строим никаких далеко идущих планов, схем и не делаем никаких выводов. Сначала исправим взаимоотношения, а тогда, если дерзости не прекратятся, обсудим на семейном совете, как нам решить эту проблему цивилизованным способом, не теряя уважения к себе и друг другу.

Мы все же взялись разработать всей семьей утренний распорядок, который должен был нас объединить. И что же? Упражнение выявило новые попытки родителей руководить процессом. В конце концов мы предложили детям самим продумать утренний распорядок, который подошел бы каждому члену семьи. На испытание этого распорядка мы отвели неделю. Представьте себе, мы до сих пор им пользуемся. А поскольку дети сами все придумали, они продолжают вносить в распорядок мелкие изменения, учитывающие особенности каждого из нас. Это радует и вдохновляет нас на новые подвиги.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам

обеспечить исправную работу избранной вами системы?

У нас трое детей, и у каждого свой взгляд на мир, свой характер, свои предпочтения и привычки.

Эрин тихая и вдумчивая. Ей требуется время, чтобы осмыслить новую информацию, как следует во все вникнуть, понять. Она принимает окончательное решение только после того, как взвесит все «за» и «против». Когда мы начинаем решать за Эрин, командовать и обращаться с ней, как с трехлетней малышкой, а не со взрослой девочкой, она замыкается в себе. Ее дерзкое поведение – это защитная реакция на наше давление, теперь мы можем признаться себе в этом. Долгое время мы принимали ее тихий характер за глубокую удовлетворенность своей жизнью и радовались, что вырастили такую сдержанную дочь.

Николас во многом – типичный второй ребенок в семье, считает себя миротворцем. Он ненавидит ссоры, всплески отрицательных эмоций, а также внезапные перемены в распорядке дня, нестабильность, в то время как мы с женой любим в порыве настроения вдруг поменять все планы и отправиться на поиски приключений. Теперь мы понимаем, что тем самым выбиваем Николаса из колеи, он пугается неизвестности, начинает нервничать, и его поведение резко ухудшается. Нам следует более внимательно относиться к потребности Николаса в спокойном предсказуемом поведении окружающих. Мы постараемся больше подключать Николаса к решению общих проблем, быть с ним мягче, учить завязывать здоровые взаимоотношения, при которых все спокойны и чувствуют себя в полной безопасности.

Джеффри – самый симпатичный и энергичный. Боюсь, мы не заметили вовремя его стремления быть значимым членом семьи, с мнением которого все считаются. Очень часто мы не обращаем внимания на то, что он хочет нам сказать, только потому, что он самый младший. Это так обидно и унизительно! Джеффри предпочитает учиться на собственном опыте, а не на чужих рассказах о том, что можно делать, а чего нельзя. Поэтому мы больше не будем ему мешать в познании мира – пусть сам разбирается, какими могут оказаться последствия его поступков (конечно, в случае необходимости мы всегда придем на помощь).

Это поможет Джеффри понять, что мы верим в него и его способности справиться с любым вызовом, брошенным ему судьбой.

Подростки

Джефф никак не может понять своего шестнадцатилетнего сына Дэвина:

> Я всегда мечтал прийти вечером домой после долгого трудового дня и отдохнуть в кругу семьи. Целый день мы куда-то бежим, спешим, и так приятно, когда все успевают вернуться к ужину и собираются за столом. Но последнее время мой сын сильно расстраивает меня своим поведением. Он все время ходит недовольный, чуть что – закатывает глаза и, кажется, выходит из себя от одного нашего вида. Дэвин как будто живет где-то на другой планете, его ничто не интересует, он не слышит наших рассуждений о том, что надо быть вежливым с членами семьи, участвовать в общей жизни, помогать, проводить больше времени вместе; ему плевать на угрозы, что его накажут или запретят заниматься футболом. Такое ощущение, что Дэвин уже просыпается раздраженный и его терпения хватает минут на пять. А потом он начинает грубить нам или тупо смотрит прямо перед собой, в упор не замечая остальных членов семьи. Я просто не знаю, как к нему пробиться, меня уже тошнит от попыток наладить контакт. Как он с такими манерами пройдет собеседование в колледж? И кто его такого на работу возьмет? Я в полной растерянности; недавно обозвал Дэвина обормотом и сказал, что, если он не прекратит хамить, то я окончательно махну на него рукой.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

> Я чувствую свою полную *беспомощность* в отношениях с сыном, уже теряю надежду на то, что они когда-нибудь наладятся. Дэвин отвратительно себя ведет и, по-моему, ему с нами очень плохо. Это говорит о том,

что он пытается *уйти от каких-то проблем*.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Это нелегко, у меня просто нет слов, но я бы сказал, что сын постоянно в отключке, погружен в себя и не хочет видеть и слышать ничего вокруг.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Уважающий себя, увлеченный, ответственный, настойчивый, честный. Я пытался представить своего сына взрослым человеком, и мне не очень понравилось то, что я увидел. Мне было бы стыдно признаться, что это мой сын, и стыдно своего стыда. Поэтому не буду спешить, начну работать с двумя качествами, которые у моего сына точно имеются, хотя сейчас он и их пытается скрывать. Дэвин умеет прекрасно, убедительно говорить и отлично рассуждать. Эти качества просматриваются даже сейчас, несмотря на наши сложные отношения. Но я обращал на них мало внимания.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я ору, унижаю, стыжу, угрожаю и всеми способами показываю свое недовольство поведением сына. Понятно, что такие методы никак не помогут Дэвину в будущем, когда он попытается выстраивать здоровые отношения. Но я веду себя именно так. Что делать? Наверное, сейчас имеет смысл интересоваться мнением Дэвина при решении разных семейных проблем. Возможно даже, я буду спрашивать его совета относительно разных вопросов с сотрудниками или клиентами. Он любит рассуждать – может быть, у нас возникнут общие темы для обсуждения и это нас сблизит. Кроме того, мне следует поработать над собой – научиться

сдерживать эмоции, как положено взрослому человеку. В конце концов, я сам был когда-то шестнадцатилетним и еще помню, что мне тогда тоже приходилось нелегко. Ему и так непросто, а тут еще скандалы дома. Может быть, Дэвину кажется, что я его бросил, предал именно тогда, когда ему так нужна моя поддержка.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Ответственность. Я знаю, что, как и многие другие родители, слишком часто употребляю слово «ответственность», не задумываясь, насколько я сам ответствен и какой пример подаю детям. Я хочу, чтобы мой сын был не просто ответственным взрослым человеком, но чтобы он чувствовал свою ответственность в тех взаимоотношениях, которые будет создавать. Соответственно, для начала я сам должен научиться отвечать за свое поведение и свои действия в семье. До сих пор я вспоминал об ответственности, только когда дело касалось работы и карьеры. Теперь я понимаю, что важно быть ответственным во всем – и прежде всего в чисто человеческих отношениях. Моя задача – научить Дэвина быть ответственным человеком в разных жизненных обстоятельствах. Он, например, должен признать, что наши с ним отношения были испорчены отчасти и по его вине. Дэвин должен научиться анализировать происходящее и, если ему что-то не удалось, брать ответственность на себя, а затем исправлять ситуацию.

Честность. Мы с женой постоянно вдалбливаем нашим детям: тот, кто не честен сам с собой, не может быть честным с другими. Я мог бы долго рассуждать на тему о том, что я далеко не всегда был честен сам с собой и имел в результате массу неприятностей, но я, пожалуй, воздержусь от этого. Достаточно сказать, что это еще одна область, в которой нам с детьми предстоит много работы. Мы должны более четко определить, что такое честность, что значит быть честным со своей семьей и с каждым отдельным членом семьи.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Нет. Я постоянно подталкивал сына, направлял, подавлял его, но не давал ему развивать свою самостоятельность и уверенность в себе.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

• Включу Дэвина во все семейные обсуждения на равных правах со взрослыми, чтобы он вместе с нами решал вопросы, проблемы, определял правила, по которым мы будем жить. Это научит его со всей ответственностью брать на себя решающую роль в самых разных ситуациях и областях жизни.

• Воспользуюсь графиком обучения, чтобы понять, что дается Дэвину легче всего, а затем обсужу с ним, какие проблемы ему необходимо решить и как он собирается это делать.

• Не буду вмешиваться, когда он принимает решения. Пусть все удачи и неудачи принадлежат безраздельно только ему.

• Перестану указывать сыну, что делать, буду предлагать ему говорить самому.

• Постараюсь осознать, насколько сыну в будущем пригодятся такие качества, как гибкость и смелость. Дэвин должен научиться решать проблемы, а не бегать от них.

Шаг четвертый. Жить с малышом/школьником/подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

Если я теперь попытаюсь применить на практике все знания и методики, которые получил от Вики, возможно, Дэвин изменится и не будет больше таким раздраженным и выключенным из действительности. А на грубость я постараюсь реагировать не криком,

а разумными вопросами: «Может быть, у тебя неприятности?», «У тебя все в порядке?», «Тебе не нужна помощь?». Хочу, чтобы Дэвин понимал: я рядом и готов поддержать его. Очень важно перестать воспринимать грубость сына как личное оскорбление, тогда я смогу сохранять спокойствие и доброжелательность независимо от того, как Дэвин себя поведет.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Настойчивость. Мне жаль, что я в свое время не проявил настойчивости, когда потерял работу. Возможно, сейчас все было бы иначе. Но на какое-то время я пал духом, и это сильно изменило мои взгляды на будущее детей. Я не знал, как бороться, где найти силы, чтобы взглянуть на происходящее шире, с верой в будущий день. Я чувствовал себя уязвленным, униженным и никак не мог начать все с чистого листа. Не важно, как повернется жизнь у моих детей, но в любом случае им пригодится большой запас настойчивости, чтобы пробиться через все преграды. Так как же я буду развивать это качество у своих детей? Очень просто: не стану подстилать соломку, не буду вмешиваться, чтобы защитить их от разочарований, огорчений, неудач, чувства стыда и ощущения, что тебя отвергли. Я обязательно буду рядом, чтобы поддержать детей, но дам им возможность самостоятельно решить возникшую проблему.

Смелость. Хочу, чтобы дети не боялись стремиться к исполнению мечты, не довольствовались синицей в руках; чтобы любили по-настоящему, не опасаясь, что им разобьют сердце. Хочу, чтобы детям всегда хватало смелости ответить «да» или «нет», извиниться, если они виноваты, признать свою ошибку и не побояться указать другому на его ошибку; чтобы они прощали легко и как можно чаще.

Уверенность. Я был абсолютно уверен в том, что отлично справляюсь со своими рабочими

обязанностями и нужен компании. Но, оставшись без работы, я полностью утратил уверенность в себе и никак не решался начать карьеру заново, не мог поверить, что сумею прокормить семью, устроившись на какое-то другое место. Я боялся признаться самому себе, что испуган и обижен, чувствовал себя настолько неуверенно, что не смел просить кого-либо о помощи. В данной ситуации я не в состоянии поднести сыну уверенность в себе на блюдечке, но зато могу перестать сокрушать ту уверенность, которая у него уже имеется. Я изменю свое поведение: буду выказывать Дэвину больше доверия, веры в его силы, и тогда он действительно поверит в себя и свои возможности.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Я не придумывал никакой системы, но значительно пересмотрел свое отношение к Дэвину и свою роль как его отца. Надеюсь, что эти изменения помогут ему сейчас и в будущем. Я даже не подозревал, какой у меня классный парень, до тех пор, пока не позанимался с Вики и не осознал свою роль в проблеме с сыном. После того как я извинился перед Дэвином и разъяснил ему, что дальше собираюсь действовать по-новому, его настроение заметно улучшилось. Он с большей готовностью отвечает на наши с женой вопросы. На днях он даже позавтракал вместе со мной в пекарне по соседству. Я очень стараюсь разговаривать с Дэвином на интересные и увлекающие его темы, но при этом не давить авторитетом и ничего не осуждать.

Буду честен: мне трудно менять себя. Это для меня тяжелый труд. Но я очень хочу помочь своему сыну и дать ему все самое лучшее; искренне надеюсь, что его ждет успешное будущее и ему не придется потерять работу, как это случилось со мной. Теперь я понимаю: чтобы вырастить сына сильным, настойчивым, уверенным в себе, я должен дать ему надежную основу и опору, место, где он сможет вырабатывать необходимые для жизни навыки, где его будут поддерживать, а не обвинять и осуждать. Я все еще

работаю над собой и постоянно напоминаю себе, что Дэвин будет преуспевать в любом случае, за какое бы дело он ни взялся. Но пока я не перегружаю сына беседами о его будущей карьере. Наши отношения уже сильно улучшились, и я чрезвычайно благодарен за это.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Я не знаю, какой у меня сын, каковы его взгляды на мир, что дает ему силы и что его истощает. Вспоминая Дэвина ребенком, я могу сказать, что он был любопытным и чрезвычайно способным к сопереживанию. Его интересовало, как что устроено, ему были интересны другие люди и их взгляды. Припоминаю, что он всегда задавал очень глубокие вопросы и нас с женой всегда поражало то, с каким интересом он выслушивал ответы. Но тогда мы действительно с ним беседовали, а не читали нотации. Возможно, знания, полученные мною о Дэвине еще в его детстве, помогут мне сейчас стать ему хорошим отцом, в котором он нуждается и которого заслуживает. Эти мысли радуют, приносят облегчение и по-хорошему волнуют меня.

12. Эти ужасные уроки

Уроки – одна из причин бесконечных ссор, обид, скандалов и охлаждения между родителями и детьми. Но так быть не должно. Две семьи расскажут нам, как они решили проблему с домашними заданиями, освободив время для приятных занятий с детьми.

Школьники

Марк не работает, у него трое детей. Старшие всегда учились хорошо, сейчас они уже в старших классах. А вот десятилетний Саймон – это совсем другая история.

> Мы с женой всегда придавали большое значение образованию. Нам недостаточно того, что дети отлично успевают по школьным предметам, после уроков я дополнительно занимаюсь с ними дисциплинами, которые помогут им поступить в колледж. У нас никогда не было проблем со старшими сыновьями, они всегда усердно занимались, не жалея на это времени. Но похоже, Саймона образование совершенно не привлекает. Каждый день мы бьемся над уроками. Иногда на то, чтобы заставить сына заниматься, уходит гораздо больше времени, чем на сами занятия. Из-за этого Саймон не занимается спортом, не посещает кружки, мы уже начали запрещать ему встречаться с друзьями. Он может часами сидеть за письменным столом и ничего при этом не сделать. Я не понимаю: неужели так трудно быстро приготовить уроки и потом заниматься чем хочешь? Я очень огорчен и разочарован отсутствием у сына интереса к образованию. Не знаю, как заставить его учиться.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

> Мой десятилетний сын отказывается делать уроки. Он тянет время, грубит и совершенно не переживает, когда я в наказание лишаю его занятий спортом,

посещения кружков и свободного времени. Я страшно *разочарован* тем, что сын не ценит усилий, которые мы прилагаем, чтобы он мог поступить в приличный колледж, потом найти хорошую работу и устроить свою жизнь. Это говорит мне, что цель его поведения – *месть.*

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Мой сын упрямый, ленивый, хитрый и безразличный. Я не знаю, чем его заинтересовать, чтобы мотивировать.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Уверенный в своих способностях, честный в работе, ответственный. Мои дети должны считать себя именно такими. К сожалению, в этот список не попали такие слова, как «способные сопереживать», «добрые», «гибкие». Я настолько нацелен на карьеру, что совсем забыл о замечательных качествах, которые делают человека человеком. Мой отец был жестким и требовательным и хотел, чтобы я выполнял идеально все, за что ни возьмусь. Я вырос очень холодным и сдержанным молодым человеком. Мне понадобилось несколько лет занятий с наставниками и даже врачом, чтобы понять себя и научиться проявлять чувства. Но теперь я вижу, что в общении с детьми повторяю своего отца.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я запрещаю Саймону все, что он любит, все, что доставляет ему радость. Мы показываем сыну плохой пример. Я даже думать не могу о других задачах, пока не разберусь со своим стремлением заставить Саймона хорошо учиться и поступить в колледж, а также со своей уверенностью в том, что мне лучше знать, что нужно

сыну. Наверное, в корне всей этой проблемы лежит мое твердое убеждение в том, что я лучше знаю, что именно сыну нужно. Из этого вытекает: я убежден в том, что сам сын не понимает, что ему нужно и что для него хорошо. Если Саймон, став взрослым, по-прежнему будет думать, что он не способен самостоятельно решить свою судьбу и что другие всегда могут заставить его делать то, что они считают нужным (или он может заставить других выполнять то, чего он хочет), его жизнь превратится в сплошную борьбу. Мне сейчас разумнее всего будет действовать по принципу «чем меньше, тем лучше» и постепенно закрыть тему уроки/обучение.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Я не могу на своем примере учить детей тому, что я им внушаю. Ведь я объясняю им, что они должны уважать других, охотно сотрудничать с окружающими, сочувствовать им, всегда держать данное слово. Я учу детей только хорошему, но захоти они увидеть, как я действиями подтверждаю свои слова… это было бы забавно. Я знаю, как должен поступить: выписать качества, о которых столько говорю, найти в словаре их точное определение, а потом подумать, как сделать так, чтобы мои поступки не расходились с этими определениями. И чтобы дети каждый день на моем примере учились, как надо себя вести. Думаю, этот опыт поубавит мне самоуверенности.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Нет, совсем не поощрял. Скорее подавлял любую попытку стать самостоятельнее.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым? Часто это очень

деликатный вопрос и ответить на него непросто.

• Начну считаться с мнением Саймона, когда он сообщает, как, где и когда планирует делать уроки.

• Прекращу все дополнительные занятия и дам ребенку почувствовать себя ребенком.

• Предоставлю Саймону больше свободы и личного времени.

• Воспользуюсь графиком обучения, чтобы понять, на какой стадии находятся все его навыки.

• Составлю план, как приучить Саймона обслуживать себя.

• Постараюсь в разговоре с сыном пользоваться формулировкой Вики: «Хочешь сделать то-то и то-то…» вместо «Немедленно сделай…».

Шаг четвертый. Жить со школьником

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Перестану бороться с Саймоном. Борьба еще ни разу не доводила нас с ним до добра.

• В случае ссоры отойду в сторону, успокоюсь и дам успокоиться сыну. После этого мы все обсудим заново без крика.

• С уважением буду относиться к Саймону и его предпочтениям.

• Покажу пример сотрудничества: выслушаю его предложение и попробую ему следовать.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Познание самого себя. Саймон не такой, как братья, и у него будет свой путь в жизни. Когда я начну относиться к нему как к одному из равноправных членов семьи, личности со своими собственными вкусами и взглядами, когда я начну выслушивать его мнение,

тогда он начнет понимать самого себя – свои чувства, мысли, отношение к миру. Я начну задавать Саймону вопросы, которые заставят его размышлять, его ответы – результат размышлений – помогут мне понять сына. И чем больше он будет проговаривать вслух свои мысли, тем лучше он научится понимать себя, тем увереннее будет строить свою собственную жизнь.

Уверенность в себе. Уверенность приходит с опытом. Опыт – это удачи и неудачи, пробы, ошибки, новые решения. Опыт рождается экспериментами, и не надо бояться пробовать что-то новое в поисках собственного пути. Чем больше ты полагаешься на себя в своих экспериментах и борьбе с разными трудностями, тем больше твоя уверенность в себе. Я должен показать Саймону, что не сомневаюсь в нем, и тогда он станет смелее и увереннее в себе.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

• Мы решим вместе с Саймоном, когда, где и как долго он будет делать уроки.

• Я не буду проверять за ним уроки. Учитель сообщит мне, если сын начнет отставать по какому-либо предмету.

• Дам Саймону возможность самому решить, каким дополнительным предметом он хочет заниматься – и хочет ли вообще.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Саймон сильно отличается от братьев характером и темпераментом. Он легко перевозбуждается, и ему необходимо много двигаться, чтобы избавиться от излишка энергии. Нередко, заставляя Саймона заниматься, я не учитывал эту его особенность. Когда Саймон спокоен, он сосредоточен, собран и прекрасно воспринимает все, что слышит или читает. Если я

отнесусь к сыну с пониманием, мы сможем заниматься, когда он спокоен. Это также будет замечательным примером сотрудничества, покажет Саймону, что я не собираюсь с ним враждовать и верю в него. Он привык, что его место в семье – последнее, позади старших братьев, а привлечь к себе внимание можно только капризами и непослушанием. Когда мы начнем к нему прислушиваться и относиться с уважением, он тоже почувствует себя достойным членом семьи.

Подростки

Хэлли – мама пятнадцатилетнего Куинна. Вот что она рассказывает:

> Куинн оттягивает приготовление уроков аж до утра. Я начинаю гнать его делать уроки, как только он днем приходит из школы, и все без толку. Он никогда не показывает мне, что ему задали, и не садится заниматься ни днем, ни вечером. Зато в шесть часов утра, когда надо быстро завтракать вместе со всеми, он лихорадочно листает учебники. Это портит настроение всем домашним, и в школе отметки все хуже. Я злюсь, потому что Куинн не хочет делать уроки, а я никак не могу на него повлиять. Я ругаюсь, угрожаю, что не пущу играть в футбол, а в последний раз так взбесилась, что запретила выходить из дома.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

> Я чувствую, что утратила контроль над своим пятнадцатилетним сыном Куинном. Он меня больше не слушает и не слушается. Он грубит, стал хуже учиться. Меня *злит* мерзкое поведение Куинна и его нежелание идти мне навстречу. Это говорит мне, что цель его поведения – *власть*.

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете

в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Когда речь идет об уроках или о семейных делах, сын становится безразличным, ленивым, грубым и высокомерным.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Увлеченный, преданный, хороший товарищ, с удовольствием сотрудничает с окружающими, энергичный, надежный. Я попыталась вспомнить, какими качествами обладает мой сын, когда дело не касается уроков, и внезапно обнаружила целый букет положительных черт. Я совсем позабыла о них, поскольку думала только об уроках. Но, наверное, так и должны поступать родители: концентрировать внимание на неблагополучных сторонах, которые надо исправлять. Одним словом, я так сконцентрировалась, что совсем забыла, какой у меня чудесный сын и как много у него прекрасных качеств, которым осталось еще совсем немного развиться, и тогда иметь с ним дело будет одно удовольствие.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Угрожаю, читаю нотации, унижаю, ставлю в пример других. Этот список можно продолжать еще долго, но я уже поняла смысл вопроса и заранее взволнована возможностями, которые передо мной открываются. Вот он, самый главный воспитательный метод: я должна дать понять сыну, что считаю его самым лучшим на свете и люблю его таким, какой он есть, и готова на все, чтобы поддержать его и сейчас, и в будущем. Собственно, это самое важное, это основа любых здоровых взаимоотношений, которые у меня были. Все остальное вытекает из основного положения.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших

детей?

Цельность. Все, кого я уважаю, каждый по-своему обладает этой чертой. Когда я была молодой, я как-то составила список качеств, которыми хотела бы обладать, а затем написала: «Если окружающим легко определить мои качества, значит, я человек цельный». Наверное, мне снова пора обрести цельность характера, и тогда я смогу развить это качество у своих детей.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Я никак не развивала у сына самостоятельность. Я постоянно читаю Куинну лекции о том, что ему недостает ответственности и добросовестности, но ничего не сделала для того, чтобы он смог развивать в себе эти качества. Да я до сих пор собираю ему школьный завтрак, стираю спортивную форму, мою за ним тарелки. Я все контролирую и все делаю сама, поскольку это быстрее, проще и так, как мне надо. Все взаимосвязано.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым? Часто это очень деликатный вопрос и ответить на него непросто.

• Перестану разговаривать с Куинном свысока, ругать, читать нотации, укоризненно качать головой, вздыхая и недовольно бормоча себе под нос.

• Буду чаще поощрять, поддерживать, хвалить.

• Покажу Куинну, как делать для себя все то, что я столько лет делала за него, а потом предоставлю ему обслуживать себя самому и не буду при этом лезть с криками, что он все делает не так и неправильно.

• Составлю список взаимосвязанных обязанностей и привилегий, чтобы сдерживать саму себя и сгоряча не запрещать сыну все подряд.

• Заключу с сыном договор и постараюсь следовать ему, давая Куинну возможность на собственной шкуре ощутить последствия своего выбора. Это будет непросто,

поскольку я не хочу, чтобы Куинн пролетел на экзаменах и был вынужден посещать летнюю школу. Но если уж так сложится, ничего страшного, это еще не конец света.

Шаг четвертый. Жить с подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Выберу более подходящее время для беседы с сыном – не шесть часов утра, когда все собираются в школу и на работу.

• Буду разговаривать более вежливым тоном, «твердо, но доброжелательно», как советует Вики, чтобы Куинн понял, что я не собираюсь бороться с ним за власть.

• Если я почувствую, что завожусь, скажу сыну, что мне надо успокоиться, иначе я забуду про уважительный тон и снова разорусь.

• Буду помнить, что я со своей стороны обеспечила мальчику место и время для занятий. Если он не хочет делать уроки – это его выбор. Не мое дело следить за тем, чтобы уроки были выполнены.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Чувство надежности. Вместо того чтобы создать в доме спокойную, безопасную обстановку, чтобы Куинну было куда прийти в случае ошибок и неудач, я нагнетаю атмосферу дискомфорта, постоянно что-то требуя и ругая его. Но я хочу, чтобы сын не боялся прийти ко мне с трудностями, заботами, ошибками, неудачами и удачами. Для этого мне надо продемонстрировать Куинну своим поведением и разговором, что я в него верю. Если я хочу, чтобы у Куинна было чувство надежности в этой жизни, ему нужна уверенность в себе, своих силах, своей способности контролировать собственную жизнь. Так что пора мне прекратить его

контролировать, пусть начинает контролировать себя сам.

Организованность (мне пришла гениальная мысль). Куинна столько всего интересует и увлекает! Он очень спортивный и в каждое время года занимается отдельным видом спорта. Ему нравится работать в команде, много тренироваться, ему симпатичны его тренеры. Наверное, учеба интересует Куинна меньше всего, а я пытаюсь поставить ее на первое место в списке его приоритетов. Вместо того чтобы придумывать за сына, что он любит и не любит, я могла бы научить его правильно организовывать свое время, чтобы все успевать. Вот это уж точно пригодится Куинну, когда он повзрослеет, особенно если он собирается и дальше жить такой же насыщенной жизнью.

Ответственность. Очень важно, чтобы Куинн научился отвечать за себя. А я, оказывается, мешала ему все это время, сама того не зная. Мои крики и угрозы лишить сына футбола не имели никакого смысла, поскольку учили его следующему:

• Я ненадежна, угрожаю, но никогда не выполняю обещанное, говорю одно, а делаю другое. Значит, можно не обращать внимания на то, что я говорю.

• Куинн может делать все что угодно, все равно я приду на помощь, вытащу, вытяну, спасу, придумаю оправдания для учителей и тренеров, чтобы его не наказали, пусть даже я буду злая, обиженная и негодующая. Теперь я буду отвечать только за себя и позволю Куинну воспитывать в себе чувство ответственности.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Права и обязанности. После того как мы узнали от Вики об этом методе, перед нами открылся целый мир новых возможностей! Вместо того чтобы заставлять Куинна или угрожать ему наказаниями, мы просто устанавливаем систему прав и обязанностей, и теперь все во власти сына. Мы вместе решили, какие обязанности должен выполнять Куинн, чтобы

наслаждаться правами, которые он так ценит. Теперь Куинн сам учится отвечать перед собой за свои поступки и пробует организовать свои мероприятия. А у меня остается время на то, чтобы заниматься с сыном чем-то более приятным, не погружаясь с головой в его дела. У нас появились новые точки соприкосновения, и это уже меняет наши отношения в лучшую сторону.

Домашняя работа (обязанность). Уроки делаются и тетради сдаются учителю вовремя. Если Куинн предпочитает готовиться по утрам, это его дело; он может поставить будильник на нужное время и встать так, чтобы все успеть.

Свободное время или спорт (право). Если уроки не сделаны или недоделаны, Куинн пропускает занятия спортом и выполняет все как следует.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Этот парень пытается урвать от жизни все. Он был таким всегда, с того момента, как научился ходить. Куинн знает, что ему нравится, что его вдохновляет и придает энергии, – и это длинный список. Он так же четко представляет, что ему не нравится делать, от чего он устает, и старается избегать этих занятий всеми возможными способами. Куинн в лепешку расшибется ради того, что ему интересно, но станет упорно сопротивляться, когда требуется сдвинуться с места и хоть что-то сделать в области, которая ему неинтересна. Если я буду постоянно помнить об этом и не обзывать его понапрасну лентяем, это поможет мне держать в голове общую картину происходящего с видом на будущее. Полагаю, Куинн сможет неплохо учиться в колледже, поскольку выберет дисциплины, которые ему интересны. То же можно сказать и о его будущей работе. Рассуждая таким образом, я буду гораздо спокойнее смотреть на «трешки» в дневнике сына.

13
Испытание гаджетами

Мы живем в век высоких технологий и, нравится нам это или нет, должны научить наших детей пользоваться всевозможными гаджетами правильно, осмысленно и с наименьшим вредом для их здоровья. Наш метод поможет родителям создать определенный план работы с гаджетами, при котором можно воспитывать самостоятельность у детей и не портить с ними хорошие отношения.

Школьники

У Бриттани и Роберта есть девятилетняя дочь Алиса. Я попросила их поделиться своими мыслями относительно высоких технологий:

> Сейчас повсюду экраны, и избежать их практически невозможно. Мы стараемся не перегружать свою дочь, но тем не менее она каждый день смотрит в тот или иной экран. А теперь, когда и в школах поощряют детей пользоваться электроникой при приготовлении разных уроков и написании докладов, сохранять баланс особенно сложно. Технологии закрались в нашу жизнь незаметно, и мы не успели тщательно продумать, как обращаться с ними. Набросали условные правила пользования гаджетами, которых придерживаемся не очень строго. В результате Алиса требует все больше и больше компьютерно-планшетного времени и, не получая желаемого, ведет себя нехорошо.
>
> Мы пытаемся объяснять дочери, что слишком много времени у электронного экрана – опасно для здоровья, но в ответ получаем сопротивление и некрасивые сцены. Совсем недавно мы обнаружили, что Алиса пользовалась нашими телефонами и планшетами без спроса. Нам и в голову не приходило, что мы сами приучали дочку к экранам – когда ей было три года, мы часто давали ей айпад где-нибудь в кафе или ресторанчике, чтобы не приставала и не мешала разговаривать. А она, оказывается, восприняла это так, что может пользоваться гаджетами когда и где захочет. Теперь мы пытаемся повернуть ситуацию вспять, и это болезненно для всех.

Мы решили ввести запреты и заявили дочери, что она не будет пользоваться гаджетами до тех пор… А до каких пор? В том-то и беда, что мы сами не понимаем, какой установить срок. В общем, сплошная неразбериха.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Наша девятилетняя дочь требует доступа к все большему количеству гаджетов, а когда получает отказ, ведет себя скверно. Она начала тайком таскать наши телефоны и планшеты, и у нас завязалась серьезная борьба. Честно говоря, я *рассержен,* что дочка не слушается нас и не следует установленным правилам. Это говорит о том, что ее цель – *власть.*

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Когда я разозлюсь, называю дочь непослушной, излишне требовательной, хитрой и пронырливой.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Вдумчивая, ответственная, честная, доброжелательная. По большому счету у нас неплохие отношения. Нам хорошо вместе, всей семьей. Алиса дружит с братьями и сестрами. Она по характеру очень дружелюбная, но, с тех пор как в доме появились гаджеты, с ней стало гораздо труднее. Нам с женой хотелось бы успеть восстановить здоровые и уважительные отношения с дочерью, чтобы благополучно прожить ее подростковые годы, которые уже не за горами. А если мы хотим, чтобы Алиса восприняла модель здоровых отношений, нам нужно будет составить список качеств, которые для этого необходимы. Думаю, что и я, и жена с гораздо большим

удовольствием возьмемся за составление такого списка, чем продолжим борьбу с Алисой.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Мы не составляли никакого специального плана для Алисы, просто контролируем доступ к технике, угрожая лишить привилегий, если она будет слишком уж нас доставать или потихоньку брать наши гаджеты. Еще постоянно напоминаем ей о том, как вредно проводить слишком много времени с электронными «игрушками». Но когда представишь, что дочь возьмет с нас пример и, став взрослой, будет точно так же кому-то угрожать и запрещать, хочется сесть и как следует подумать, что же делать. Пожалуй, в первую очередь мы попробуем все вместе обсудить сложившуюся ситуацию. Мы попытаемся убедить Алису в своей правоте, а она сможет высказать нам свои аргументы. Мы даже готовы пойти на некоторые уступки в пределах разумного, чтобы дочка поняла, как надо решать спорные вопросы.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Доверие. Мы с женой обвиняли Алису в том, что ей нельзя доверять, но, поговорив друг с другом, поняли, что Алиса могла бы обвинить нас в том же самом.

• Мы не всегда делаем то, что говорим.

• Мы часто совершаем необдуманные поступки.

• Принимая решение как родители, мы часто смотрим на ситуацию слишком узко, не думая о том, к чему это приведет в будущем, через несколько лет.

Мы хотим спокойно доверять Алисе гаджеты, быть уверенными в том, что она всегда скажет нам правду, что бы ни случилось. Хотим, чтобы дочь не боялась признаться нам ни в чем, ведь мы всегда примем ее сторону. Но сами мы никогда еще не пробовали довериться Алисе полностью в том, что касается гаджетов, да и во всем остальном тоже. Сейчас

становится ясно, что многие проблемы – с укладыванием спать или с подъемами по утрам – мы решали необдуманно, наспех. Так что начнем с того, что завоюем доверие дочери. Будем держать данное слово, хорошенько обдумывать свои решения, прежде чем сообщить о них Алисе, спрашивать ее мнение по разным вопросам и не забывать, что решения надо принимать с расчетом на будущее. Затем мы дадим дочери понять, что доверяем ей, и опять же очень важно подтвердить наши слова действиями. Это будет непросто, но мы позволим Алисе самой размышлять, сомневаться, принимать решения, делать выбор – и принимать последствия своих действий. Мне кажется, уже сейчас очевидно, что все эти нововведения сделают нашу жизнь лучше.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Нет, не поощряли. Мы сами принимали решения, которые казались нам наилучшими для Алисы. Она у нас самая младшая, мы всегда относились к ней как к малышке, и она до сих пор часто ведет себя совсем по-детски.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым? Часто это очень деликатный вопрос и ответить на него непросто.

• Воспользуемся графиком обучения, чтобы понять, на каком уровне находятся различные Алисины навыки, а затем дадим ей возможность совершенствовать их.

• Определим навыки, которые недостаточно развиты, и поможем Алисе восполнить пробелы.

• Обсудим с Алисой, сколько, по ее мнению, ей нужно времени на планшет, компьютер, телефон, и примем общее решение, с которым будут согласны все.

• Дадим Алисе право голоса в семейных обсуждениях и во всех прочих случаях, когда это имеет смысл.

Шаг четвертый. Жить со школьником

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• Когда Алиса просит позволить ей поиграть в планшет, отвечать ей твердо и уверенно. Если уж сказали «нет», значит, «нет».

• В спорных ситуациях вспоминать договор и твердо придерживаться его.

• Когда Алиса начинает просить, умолять, рыдать и скандалить, оставаться твердыми и четко придерживаться цели: быть спокойными, доброжелательными и не поддаваться на шантаж.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Настойчивость. Нам понятно, что надо научить Алису не пасовать перед трудностями. Очевидно, что сейчас мы не можем подчиниться ее требованиям и желаниям или забыть про заключенный договор. Но в будущем она должна научиться добиваться своего. Мы предоставим Алисе бóльшую свободу выбора, чтобы ей было чего добиваться и чтобы она могла взять на себя ответственность за этот выбор.

Уверенность в себе. Мы полагали, что делаем своих детей уверенными в себе, рассказывая им, какие они классные. Потом мы поняли, что уверенность в себе должна идти изнутри, но не знали, как этого добиться. Если мы хотим, чтобы Алиса росла уверенной в себе, ей надо дать возможность получать новые знания и навыки, участвовать в семейных советах, принимать решения, испытывать победы и поражения, как и бывает в жизни.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Мы втроем разработали для Алисы график пользования гаджетами, обсудили, как она будет соблюдать оговоренный режим и как нам поступать, если она не будет его соблюдать. Закончив это упражнение и осознав, что Алиса с пониманием отнеслась к идее ограничений, мы обсудили таким же образом еще несколько областей нашей жизни, из-за которых в последнее время возникали конфликты с дочерью.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Мы знаем, что четкие границы дозволенного и сдержанность с нашей стороны помогают Алисе держать себя в руках и ориентироваться в происходящем. Нам казалось, что свобода и гибкость общения, которые всегда импонировали старшим братьям и сестрам Алисы, нравятся и ей. Но мы были очень далеки от истины. Сейчас, когда Алиса четко знает предъявляемые ей требования, она ведет себя гораздо спокойнее. Она знает, что мы будем действовать строго по договору, поэтому с большим увлечением участвует в составлении графиков, планов и схем, которые задают ей направление роста и развития самостоятельности.

Подростки

Керри рассказывает:

У меня такое чувство, что я уже год нормально не разговаривала со своим сыном Максом. Мы подарили ему телефон на четырнадцатилетие – и понеслось. Мы пытались устанавливать какие-то правила пользования телефоном, но они никем не соблюдаются. Сын с утра до ночи ходит уткнувшись носом в экран и чуть что лезет чуть ли не в драку. Стоит мне заговорить с Максом о телефоне, как он тут же заводится и начинает грубить. А на прошлой неделе я получила счет за телефонные разговоры и страшно расстроилась.

Стала говорить Максу, что я разочарована его безответственностью, а он в ответ ни с того ни с сего обозвал меня «щукой» на букву «с» и сказал, что жалеет, что я его мама. Я была просто убита.

Когда я пытаюсь объяснить сыну, как сильно он обижает нас своими репликами и нежеланием смотреть в лицо при разговоре, он закатывает глаза, бормочет под нос «а, пофиг», поворачивается и уходит. Несколько раз я забирала у Макса телефон за его грубость и неуважение. Подобное поведение недопустимо, и он должен это понимать. Вчера вечером я снова пригрозила Максу забрать у него телефон, и он в ответ швырнул телефон об стену. Я никогда еще не видела сына в таком бешенстве. Но что мне остается делать? Сейчас все дети ходят с телефонами, да я и сама хотела бы иметь возможность связаться с Максом в любой момент. Но я так устала постоянно его контролировать, оплачивать бешеные счета и не получать ни капли благодарности или уважения в ответ! Он меня с ума сведет своим поведением, но я не заслужила такого отношения с его стороны.

Шаг первый. Опишите ситуацию (как можно короче)

Ответив на четыре вопроса, позволяющих определить цель ошибочного поведения, мы сделали следующий вывод:

Мы не так давно подарили сыну мобильный телефон, и он сильно злоупотребляет новой привилегией. Он не задумывается о наиболее выгодном тарифе и не собирается сам оплачивать лишние расходы. Он грубо разговаривает и отдалился от семьи. Я *разочарована и обижена* поведением сына, совершенно растеряна и не знаю, как себя вести, в результате я тоже стала слишком резкой и бесцеремонной по отношению к Максу. А он обижен и обозлен на весь мир, меня пугает его агрессия. Это говорит о том, что цель его поведения – *месть.*

Шаг второй. Оцените модель отношений

Определите те негативные эпитеты, которые вы используете

в общении с детьми и которые влияют на их представление о себе.

Я очень озабочена происходящим. Я назвала бы сына отдалившимся, напряженным, уклончивым, раздражительным, неблагодарным, грубым, непочтительным, избалованным. Я в ужасе от этого списка.

Замените негативные эпитеты на позитивные характеристики, с помощью которых ваши дети смогут развить здоровое представление о себе.

Добрый, гибкий, заботливый, смелый. Наши теплые отношения совершенно разрушены, и потребуется много времени, чтобы их восстановить. Я даже не догадывалась о существующем между нами недопонимании. Выполнив упражнение от Вики, я была потрясена тем, что поведение Макса отчасти проистекает из уверенности, что его в семье не любят, не понимают, он никому не нужен. Я попыталась понять, когда же все это началось, в чем я ошибалась, – и поняла довольно быстро. Мне пора начать менять свое мнение о сыне. Я сосредоточусь на его положительных качествах и все плохие мысли поменяю на хорошие.

Какие воспитательные стратегии вы используете для того, чтобы заставить своих детей изменить поведение, и чем собираетесь их заменить?

Я все время была недовольна Максом, критиковала его открыто или исподволь, давая понять, что мне не нравится его прическа, манера одеваться, его любимые передачи, даже то, как он играет в компьютерные игры. Я совершенно бесцеремонно высказываюсь по поводу его друзей, музыки, которую он слушает, того, как он решает разные вопросы. Наверное, ему кажется, что мы считаем его полным ничтожеством. Неудивительно, что Макс замкнулся в себе и держит нас на расстоянии – таким образом он защищается от наших нападок. Наверное, ему кажется, что я не люблю его таким, какой он уродился, и пытаюсь переделать, превратить в другого мальчика, который нужен мне. Честно говоря, всякий раз, как Макс принимает решение, не совпадающее с моим, я воспринимаю это как личную обиду и сразу накидываюсь на него с руганью, пытаясь

обидеть в ответ побольнее. Я сама этого не осознавала. И я искренне считала, что мой родительский долг – поучать, руководить, критиковать все, что мне не нравится. Бедняга Макс. Для начала я попробую просто молчать и не комментировать каждый его шаг. Молча наблюдать. Когда я пойму, что начала больше доверять сыну, тогда возьмусь за методики Вики и начну применять их на практике. Но пока я не уверена в собственной способности молчать и не лезть не в свое дело. А если я не научусь контролировать себя, я могу только еще больше испортить наши отношения.

На каких характеристиках здоровых взаимоотношений вы собираетесь сосредоточиться, чтобы со временем атмосфера в вашей семье изменилась в лучшую сторону и чтобы эти качества закрепились впоследствии во взрослых взаимоотношениях ваших детей?

Умение принимать других такими, какие они есть. Мне теперь понятно, почему Макс считал, что он не нужен семье, но от этого не легче. Когда родители осуждают каждый твой шаг, постоянно выказывая недовольство и неприятие, наверное, почувствуешь себя лишним. Я считаю себя хорошей мамой, и у нас дружная семья, но теперь мне ясно, что я сделала все, чтобы мой мальчик чувствовал себя не таким, как надо, неправильным. И теперь я спрашиваю себя: а принимаю ли я все стороны своей жизни такими, как они есть, или вижу только то, что хочу видеть, что соответствует моим представлениям о том, как это должно выглядеть? Если я и вправду не вижу реальное положение дел, мне предстоит изрядно поработать над собой и над своим отношением к действительности.

Одним словом, если бы Макс верил, что мы принимаем его таким, как есть, если бы он считал себя неотделимой частью семьи, мы бы избежали множества проблем, которые нас сейчас настигли. Помимо прочего умение принимать другого – качество, необходимое любому взрослому человеку при любых взаимоотношениях. Я не хочу, чтобы Максу пришлось в будущем доказывать свою состоятельность или чтобы он постоянно терпел чью-то критику. Я хочу, чтобы сын общался с такими людьми, которые сами сразу оценят его сильные стороны и возможности и поддержат его как личность. Надеюсь, что и Макс будет относиться

к людям так же.

Шаг третий. Развитие самостоятельности

Поощряли ли вы развитие самостоятельности у вашего ребенка?

Мне стыдно признаться, что я не поощряла развитие самостоятельности у сына. Я все время руководила им, при этом высказывая недовольство его поведением и поступками, и ни разу не спросила себя, почему же он так себя ведет. Я только кричала, читала нотации, стыдила и наказывала. И ситуация от этого становилась только хуже.

Как вы собираетесь поощрять самостоятельность вашего ребенка в избранной вами ситуации, чтобы со временем он становился все более и более независимым?

• Больше никогда не скажу своему ребенку: «Я в тебе разочарована», что бы ни случилось.

• Я включу его в семейные обсуждения и буду следовать его советам, чтобы он понял, что его слышат и ценят.

• Я начну обращать внимание на сильные стороны своего сына, буду как можно чаще хвалить и поощрять его. С недавних пор наша семья стала проводить еженедельные семейные советы, и, если поначалу Макс очень недоверчиво воспринимал похвалу и неохотно хвалил других, то теперь он делает это гораздо более свободно и с удовольствием принимает участие в общих сборах. Мы всего лишь перестали его ругать и пилить, и его поведение уже заметно изменилось – он стал гораздо спокойнее, доброжелательнее, увереннее в себе и самостоятельнее.

Шаг четвертый. Жить с подростком

Какие действия вы можете предпринять на данном этапе, чтобы изменить ситуацию, не обостряя конфликта?

• В последней ссоре детонатором стал счет за телефон. Но я могла бы успокоиться, собраться

с мыслями, выработать план действий, прежде чем заводить разговор с Максом. Я же сразу накинулась на сына, кипя от злости, и это только ухудшило все дело.

• Я мгновенно вспыхиваю, когда Макс меня игнорирует или пытается уйти от разговора. Может быть, мне вообще надо вести себя спокойнее и дружелюбнее: приобнять, хлопнуть по плечу, сказать, что соскучилась по нему, предложить поучаствовать в игре или каком-то деле, похвалить. Даже если Макс не поднимет на меня глаза и ничего не ответит, все равно он почувствует мою доброжелательность и уважительность, и этого пока достаточно. Наверное, мне надо перестать обижаться на сына за его поведение. Сейчас самое главное – восстановить взаимное доверие, а вопросы с грубостью, косыми взглядами, бурчанием под нос можно решить и позже.

Шаг пятый. Растить взрослого

Подумайте: сможете ли вы с помощью этой ситуации развить у вашего ребенка черты характера и преподать жизненные уроки, которые послужат ему в возрасте от восемнадцати до восьмидесяти лет?

Ответственность. Я хочу, чтобы и в мире, переполненном гаджетами, сын умел вести себя вежливо и уважительно. Сейчас, куда ни пойдешь, повсюду тебя окружают люди, уткнувшиеся в экраны телефонов или айпадов. Никто никого не видит, не общается между собой. Получив в столь юном возрасте привилегию – мобильный телефон, – Макс должен научиться отвечать за свое поведение, соблюдать меру при игре в телефон и не забывать об окружающем его мире, о необходимости личного общения с людьми. Ответственность – это качество, без которого не обойтись в любом возрасте. В будущем сыну предстоит постоянно отвечать за свой выбор, свои поступки и последствия этих поступков.

Стремление расти над собой. Это новая концепция в психологии, о которой много говорят. Чем больше я о ней узнаю и чем больше пробую применять к себе, тем лучше понимаю, что это замечательное открытие, которое поможет любому сделать свою жизнь более

интересной, полной и счастливой. Новая концепция поощряет людей не останавливаться на достигнутом, узнавать новое, усердно трудиться, быть открытым и гибким в общении с окружающими. Все это черты, которые я хотела бы видеть у взрослого Макса. Я хочу, чтобы он всегда стремился к самосовершенствованию, но делал это для себя, а не ради одобрения окружающих. Люди должны меняться, пробовать новое, ошибаться и исправлять свои ошибки, не сдаваться и пробовать снова.

Шаг шестой. Разработка осознанного плана

Опишите режим, систему или план, которые собираетесь применить.

Прежде чем начать все разговоры о телефоне и деньгах, я извинилась перед сыном и заверила его, что всегда буду на его стороне. Я объяснила, что неправильно выражала свою любовь и заботу о нем. Мне казалось, что Максу требуется жесткая дисциплина и строгость. Но затем я поняла, что ему гораздо важнее чувствовать себя частью семьи – дружной команды, а также быть уверенным в том, что я никогда его не разлюблю и не разочаруюсь в нем, что бы ни случилось. Теперь, когда Макс знает, что никто на него не нападает, он стал более спокойным и открытым.

Договор насчет телефона. Макс зарабатывает немного денег, подстригая лужайки и выполняя разные мелкие поручения в нашем квартале. Мы договорились, что он будет оплачивать половину счета за телефон каждый месяц и полностью – все телефонные счета сверх абонентской платы. Если Макс не может оплатить их, телефон отключается до тех пор, пока он не погасит долг.

Кроме того, Макс согласился несколько часов в день (утром до школы и час перед ужином) вообще не заглядывать в телефон. В это время он будет общаться с семьей – спокойно и дружелюбно.

Шаг седьмой. Доверяйте своей интуиции

Знаете ли вы о своем ребенке то, что поможет вам обеспечить исправную работу избранной вами системы?

Макс – умный, вдумчивый мальчик. После всех обид (пусть даже мы обижали его не нарочно) у него болезненно развито чувство справедливости. Когда мы хвалим его за участие в семейных делах, он расцветает на глазах. Без постоянной поддержки Макс сразу начинает сомневаться в своих способностях и своей значимости для семьи. С ним надо постоянно ласково и миролюбиво беседовать, и тогда он раскрывается и с готовностью делится своими мыслями и планами. Чем внимательнее и дружелюбнее его слушаешь, тем больше его уверенность в себе.

Примечание папы

Я знаю, что Максу было очень плохо. Сейчас наши отношения налаживаются, и он меняется на глазах. Он с большей охотой идет на разговор со мной, рассказывает о том, как прошел его день, а на днях даже пришел посоветоваться. Такого не случалось уже несколько лет, и я был просто счастлив, что сын не побоялся довериться мне. Он постепенно убеждается в том, что его ошибки, неудачи или проблемы не повлияют на наше к нему отношение. Я надеюсь, что Макс и дальше будет идти вперед, проигрывая и побеждая, – лишь бы не стоял на месте. А я буду любить его в любом случае.

Послесловие

Я искренне верю, что метод, которым я руководствуюсь последние двадцать пять лет при воспитании собственных детей и который рекомендую десяткам тысяч родителей, приходящих ко мне за помощью, может использовать каждый, кто не боится пробовать новое. Хотя в основе метода лежит всего четыре положения и ряд вопросов, ответы на которые помогут родителям понять главное в своих отношениях с детьми, вам понадобится терпение и практика, чтобы воспользоваться этим методом во всей его полноте. С практикой приходит умение, а с умением – уверенность в своих силах.

«Откровенный разговор о воспитании» – труд, сотворенный любовью. Все эти двадцать пять лет я твердо верила, что родители и дети лучше всех специалистов разбираются в собственной жизни и прекрасно сумеют сделать сами то, ради чего многие обращаются за помощью к экспертам. Если научить родителей тем нескольким приемам, которыми пользуемся мы, специалисты, они и сами отлично справятся со своими трудностями. Я также твердо верю, что как просветитель должна обучить родителей своему методу, а затем внушить им чувство уверенности в собственных силах и способности сделать то, что делаю я, – изменить к лучшему отношения в семье. Хочется верить, что когда-нибудь родители научатся заглядывать в себя, в свою душу, и находить там ответы на все свои вопросы, прежде чем идти с этими вопросами к посторонним. Вот тогда наши методы воспитания действительно изменятся к лучшему. Уверенность в себе способствует переменам в жизни.